

2015.10.05. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Vaniliás tej	Energia	: 409,830 kcal
Grill sajt	So	: 1 912,500 mg
Sárgarépa	Cukor	: 4,000 g
Zsemle	Feherje	: 20,640 g
	Zsir	: 14,475 g
	Szenhidrat	: 48,856 g
	KalciumTejtermek	: 420,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Csurgatott tojásleves árpával	Energia	: 587,748 kcal
Zöldborsós tarhonyáshús, sertéshúsból	So	: 1 267,341 mg
Cékla	Feherje	: 28,846 g
	Zsir	: 21,235 g
	Szenhidrat	: 69,838 g
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott	Energia	: 174,166 kcal
Jégsaláta	So	: 1 402,666 mg
Félbarna kenyér	Feherje	: 8,764 g
	Zsir	: 6,410 g
	Szenhidrat	: 19,819 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

2015.10.06. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle	Energia	: 266,600 kcal
Pulykasonka	So	: 655,000 mg
Félbarna kenyér	Feherje	: 10,500 g
	Zsir	: 2,850 g
	Szenhidrat	: 48,830 g
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves	Energia	: 568,135 kcal
Csirkepaprikás	So	: 291,213 mg
Fél barna rizs	Feherje	: 22,894 g
Fél rizs	Zsir	: 22,567 g
	Szenhidrat	: 67,783 g
	KalciumTejtermek	: 23,400 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém	Energia	: 141,680 kcal
Korpás kifli	So	: 654,400 mg
Lilahagyma	Feherje	: 5,720 g
	Zsir	: 2,084 g
	Szenhidrat	: 25,116 g
	KalciumTejtermek	: 55,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

2015.10.07. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 231,000 kcal
Kakaós gabonagolyó	So	: 316,500 mg
	Feherje	: 8,510 g
	Zsir	: 6,590 g
	Szenhidrat	: 34,900 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Sertés becsinált leves	Energia	: 541,499 kcal
Mézes csiga	So	: 364,120 mg
Szőlő	Cukor	: 18,460 g
	Feherje	: 40,705 g
	Zsir	: 15,633 g
	Szenhidrat	: 81,301 g
	KalciumTejtermek	: 35,100 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém	Energia	: 211,340 kcal
Magos zsemle	So	: 1 444,750 mg
Jégcsap retek	Feherje	: 8,454 g
	Zsir	: 8,270 g
	Szenhidrat	: 28,260 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén

2015.10.08. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé	Energia	: 330,315 kcal
Petrezselymes túrókrém	So	: 930,712 mg
Korpás zsemle	Cukor	: 7,000 g
	Feherje	: 16,111 g
	Zsir	: 8,950 g
	Szenhidrat	: 45,397 g
	KalciumTejtermek	: 268,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Zöldséges májgaluska leves	Energia	: 634,955 kcal
Paradicsomos káposzta	So	: 2 601,401 mg
Sült baromfi virsli	Cukor	: 5,200 g
	Feherje	: 27,487 g
	Zsir	: 29,978 g
	Szenhidrat	: 63,522 g
	Allergen	: zeller
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: szója

Étkezés: Uzsonna

Sertés párizsi	Energia	: 218,300 kcal
Félbarna kenyér	So	: 1 302,000 mg
Paradicsom	Feherje	: 8,650 g
Margarin	Zsir	: 10,640 g
	Szenhidrat	: 21,250 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója

2015.10.09. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea	Energia	: 183,482 kcal
Tavaszi felvágott	So	: 1 215,680 mg
Félbarna kenyér	Cukor	: 7,000 g
Uborka	Feherje	: 7,816 g
	Zsir	: 4,340 g
	Szenhidrat	: 27,628 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

Étkezés: Ebéd

Meggyleves	Energia	: 481,000 kcal
Zöldfűszeres sült pulykamell	So	: 192,759 mg
Tört burgonya	Cukor	: 13,000 g
Párolt sárgarépa	Feherje	: 22,486 g
	Zsir	: 14,574 g
	Szenhidrat	: 63,476 g
	KalciumTejtermek	: 23,400 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding	Energia	: 215,800 kcal
Müzli szelet	So	: 190,000 mg
	Feherje	: 2,960 g
	Zsir	: 3,620 g
	Szenhidrat	: 41,520 g
	KalciumTejtermek	: 144,000 mg
	Allergen	: mandula
	Allergen	: földimogyoró
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szezám
	Allergen	: tej

2015.10.12. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 221,882 kcal
Kockasajt	So	: 1 035,780 mg
Kifli	Cukor	: 7,000 g
Alma	Feherje	: 5,944 g
	Zsir	: 3,255 g
	Szenhidrat	: 42,687 g
	KalciumTejtermek	: 87,500 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Lencse leves	Energia	: 643,299 kcal
Györi aprópecsenye	So	: 377,509 mg
Petrezselymes burgonya	Feherje	: 28,476 g
Vegyes savanyúság	Zsir	: 25,366 g
	Szenhidrat	: 74,087 g
	KalciumTejtermek	: 23,400 mg
	Allergen	: mustár
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka	Energia	: 179,580 kcal
Korpás zsemle	So	: 1 415,400 mg
Retek	Feherje	: 12,690 g
	Zsir	: 1,260 g
	Szenhidrat	: 29,166 g
	Allergen	: glutén

2015.10.13. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 222,000 kcal
Müzli	So	: 252,750 mg
	Feherje	: 9,350 g
	Zsir	: 6,410 g
	Szenhidrat	: 31,600 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Brokkolikrém leves levesgyöngy	Energia	: 549,783 kcal
Mustáros csirkemell falatok	So	: 745,670 mg
Kukoricás tarhonya	Feherje	: 29,378 g
	Zsir	: 21,662 g
	Szenhidrat	: 59,158 g
	KalciumTejtermek	: 39,000 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: mustár

Étkezés: Uzsonna

Löncs felvágott	Energia	: 274,506 kcal
Magos zsemle	So	: 1 793,166 mg
Jégsaláta	Feherje	: 9,238 g
Margarin	Zsir	: 14,840 g
	Szenhidrat	: 28,619 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: tej

2015.10.14. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Limonádé	Energia	: 234,035 kcal
Tonhalkrém	So	: 799,110 mg
Félbarna kenyér	Cukor	: 7,000 g
	Feherje	: 7,200 g
	Zsir	: 10,557 g
	Szenhidrat	: 26,617 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: mustár
	Allergen	: tej
	Allergen	: hal

Étkezés: Ebéd

Húsgombóc leves	Energia	: 602,050 kcal
Rizsfelfűjt	So	: 647,992 mg
Alma kompót	Cukor	: 9,750 g
	Feherje	: 18,428 g
	Zsir	: 18,012 g
	Szenhidrat	: 89,537 g
	KalciumTejtermek	: 124,800 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller
	Allergen	: glutén

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém	Energia	: 272,480 kcal
Korpás kifli	So	: 1 377,150 mg
Sárgarépa	Feherje	: 13,540 g
Trapista sajt	Zsir	: 13,150 g
	Szenhidrat	: 24,626 g
	KalciumTejtermek	: 181,250 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2015.10.15. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Vaniliás tej
Kakaós csiga

Energia : 269,200 kcal
So : 225,000 mg
Cukor : 4,000 g
Fehérje : 8,776 g
Zsir : 11,996 g
Szenhidrat : 30,664 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélt
Spenót
Fél cukkinis vagdalt
Tojás

Energia : 490,928 kcal
So : 1 180,160 mg
Fehérje : 28,525 g
Zsir : 23,085 g
Szenhidrat : 43,090 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Sonkkrém
Korpás kifli
Tv paprika

Energia : 182,580 kcal
So : 767,900 mg
Fehérje : 7,260 g
Zsir : 6,960 g
Szenhidrat : 22,496 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

2015.10.16. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Sajtmester sajtkrém
Korpás kifli
Jégsaláta

Energia : 251,346 kcal
So : 882,066 mg
Fehérje : 12,414 g
Zsir : 7,700 g
Szenhidrat : 33,125 g
KalciumTejtermek : 295,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsom leves
Szezámagos halfilé
Grill zöldségek
Fél burgonya

Energia : 661,700 kcal
So : 1 138,833 mg
Cukor : 9,750 g
Fehérje : 30,776 g
Zsir : 23,876 g
Szenhidrat : 80,244 g
Allergen : hal
Allergen : glutén
Allergen : szezámag
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Keksz

Energia : 184,900 kcal
So : 514,500 mg
Fehérje : 6,300 g
Zsir : 3,900 g
Szenhidrat : 30,830 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2015.10.19. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Kakaó
Kalács**

Energia : 231,870 kcal
So : 434,375 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 9,345 g
Zsir : 7,917 g
Szenhidrat : 30,678 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

**Petrezselymes karfiol leves
Csikós tokány
Tészta köret**

Energia : 596,057 kcal
So : 714,834 mg
Fehérje : 26,851 g
Zsir : 26,989 g
Szenhidrat : 61,191 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott
Félbarna kenyér
Lilahagyma**

Energia : 146,700 kcal
So : 932,000 mg
Fehérje : 6,980 g
Zsir : 2,734 g
Szenhidrat : 23,010 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár
Allergen : tej

2015.10.20. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea
Natur vajkrém
Magos zsemle
Jégsaláta**

Energia : 213,188 kcal
So : 854,696 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 5,390 g
Zsir : 6,750 g
Szenhidrat : 35,328 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Zeller krémleves
Csirkemáj rizottó
Csemege uborka**

Energia : 457,169 kcal
So : 1 625,954 mg
Fehérje : 21,478 g
Zsir : 16,154 g
Szenhidrat : 55,250 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Kefír
Korpás kifli**

Energia : 208,380 kcal
So : 1 004,400 mg
Fehérje : 9,720 g
Zsir : 6,060 g
Szenhidrat : 28,416 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2015.10.21. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 332,380 kcal
Barack íz	So	: 1 009,900 mg
Margarin	Feherje	: 12,530 g
Korpás zsemle	Zsir	: 11,910 g
	Szenhidrat	: 43,496 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Pulykaragu leves	Energia	: 577,241 kcal
Szilvás gombóc	So	: 584,389 mg
Alma	Cukor	: 6,500 g
	Feherje	: 21,521 g
	Zsir	: 13,692 g
	Szenhidrat	: 91,374 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi	Energia	: 174,000 kcal
Félbarna kenyér	So	: 1 240,250 mg
Uborka	Feherje	: 8,120 g
	Zsir	: 6,130 g
	Szenhidrat	: 20,880 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

2015.10.22. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejberizs fahéjjal	Energia	: 272,575 kcal
	So	: 230,375 mg
	Cukor	: 7,000 g
	Feherje	: 9,620 g
	Zsir	: 5,711 g
	Szenhidrat	: 45,121 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Lebbencs leves	Energia	: 620,918 kcal
Brokkoli főzelék	So	: 427,801 mg
Húsgombóc	Feherje	: 24,368 g
	Zsir	: 23,478 g
	Szenhidrat	: 76,642 g
	KalciumTejtermek	: 23,400 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka	Energia	: 202,740 kcal
Magos zsemle	So	: 1 278,000 mg
Sárgarépa	Feherje	: 12,054 g
	Zsir	: 4,890 g
	Szenhidrat	: 30,090 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén

2015.10.26. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citormos tea	Energia	: 306,022 kcal
Tojás ránotta	So	: 897,555 mg
Korpás zsemle	Cukor	: 7,000 g
Lilahagyma	Feherje	: 14,162 g
	Zsir	: 11,043 g
	Szenhidrat	: 37,361 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Ebéd

Lestányos karalábé leves	Energia	: 446,048 kcal
Zabpelyhes rakott kelkáposzta	So	: 403,596 mg
	Feherje	: 22,282 g
	Zsir	: 16,639 g
	Szenhidrat	: 51,256 g
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén

Étkezés: Uzsonna

Nutella	Energia	: 152,000 kcal
Félbarna kenyér	So	: 650,000 mg
	Feherje	: 4,570 g
	Zsir	: 3,500 g
	Szenhidrat	: 24,900 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: mogyoró

2015.10.27. KEDD

Étkezés: Tízórai

Kakaó	Energia	: 312,150 kcal
Margarin	So	: 880,275 mg
Korpás kifli	Cukor	: 7,000 g
	Feherje	: 11,625 g
	Zsir	: 11,977 g
	Szenhidrat	: 39,254 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Sütötök krémleves tökmaggal	Energia	: 738,972 kcal
Bácskai rizseshús	So	: 971,594 mg
Fejes saláta	Cukor	: 19,500 g
	Feherje	: 28,548 g
	Zsir	: 17,782 g
	Szenhidrat	: 115,673 g
	KalciumTejtermek	: 156,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém	Energia	: 173,600 kcal
Félbarna kenyér	So	: 1 293,750 mg
Sárgarépa	Feherje	: 7,460 g
	Zsir	: 6,000 g
	Szenhidrat	: 21,690 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

2015.10.28. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 266,643 kcal
Körözött	So	: 1 057,105 mg
Barna kenyér	Feherje	: 14,105 g
Uborka	Zsir	: 8,485 g
	Szenhidrat	: 32,885 g
	KalciumTejtermek	: 268,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Csirke húsleves	Energia	: 815,640 kcal
Buci nudli baracklevár	So	: 635,681 mg
Szőlő	Feherje	: 19,107 g
	Zsir	: 16,792 g
	Szenhidrat	: 111,366 g
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Olaszos sajtkrém	Energia	: 164,106 kcal
Magos zsemle	So	: 953,166 mg
Jégsaláta	Feherje	: 5,908 g
	Zsir	: 4,140 g
	Szenhidrat	: 28,549 g
	KalciumTejtermek	: 55,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

2015.10.29. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaópor	Energia	: 269,405 kcal
	So	: 228,062 mg
	Cukor	: 7,000 g
	Feherje	: 10,182 g
	Zsir	: 6,058 g
	Szenhidrat	: 43,335 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Magyaros burgonyaleves	Energia	: 571,435 kcal
Zöldbab főzelék	So	: 917,001 mg
Baromfi vagdalt	Feherje	: 25,871 g
	Zsir	: 21,318 g
	Szenhidrat	: 69,203 g
	KalciumTejtermek	: 23,400 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott	Energia	: 229,740 kcal
Magos zsemle	So	: 1 600,500 mg
Lilahagyma	Feherje	: 9,864 g
	Zsir	: 8,694 g
	Szenhidrat	: 30,750 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

2015.10.30. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Pulykasonka

Félbarna kenyér

Uborka

Energia : 270,200 kcal
So : 664,750 mg
Feherje : 10,800 g
Zsir : 2,880 g
Szenhidrat : 49,340 g
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Vajgaluska leves

Grillezett csirkemell

Francia saláta

Energia : 565,760 kcal
So : 1 438,765 mg
Cukor : 3,250 g
Feherje : 27,658 g
Zsir : 33,492 g
Szenhidrat : 38,077 g
KalciumTejtermek : 97,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Natur joghurt

Sajtos rúd

Energia : 318,512 kcal
So : 450,000 mg
Feherje : 9,104 g
Zsir : 19,084 g
Szenhidrat : 25,908 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
