

2017.04.03. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Zalai felvágott
Magos zsemle

Energia : 303,462 kcal
So : 2 100,530 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 12,776 g
Zsir : 12,660 g
- telített zsírsav : 4,042 g
Szenhidrat : 36,988 g
Allergen : glutén
Allergen : szezám-mag
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves
Kukoricás sertésragu
Főtt tészta

Energia : 807,140 kcal
So : 2 229,757 mg
Fehérje : 35,760 g
Zsir : 32,058 g
- telített zsírsav : 5,309 g
Szenhidrat : 93,801 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 248,150 kcal
So : 1 515,500 mg
Fehérje : 8,852 g
Zsir : 3,198 g
- telített zsírsav : 1,669 g
Szenhidrat : 45,347 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.04.04. KEDD

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Korpás kifli

Energia : 348,190 kcal
So : 1 020,275 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,645 g
Zsir : 14,877 g
- telített zsírsav : 8,060 g
Szenhidrat : 41,292 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Magyaros karfiol leves
Grillezett csirkemellfilé
Petrezselymes burgonya
Cékla

Energia : 720,742 kcal
So : 2 531,536 mg
Fehérje : 34,424 g
Zsir : 26,538 g
- telített zsírsav : 3,235 g
Szenhidrat : 84,322 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém
Félbarna kenyér
Sárgarépa

Energia : 272,200 kcal
So : 1 328,000 mg
Fehérje : 8,080 g
Zsir : 8,820 g
- telített zsírsav : 0,494 g
Szenhidrat : 38,860 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.04.05. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé
Pulykasonka
Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 389,400 kcal
So : 1 205,500 mg
Fehérje : 17,840 g
Zsir : 4,650 g
- telített zsírsav : 1,020 g
Szenhidrat : 67,450 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Palóc leves
Rizsfelfűjt
Alma kompót**

Energia : 808,455 kcal
So : 1 352,981 mg
Cukor : 11,700 g
Fehérje : 29,529 g
Zsir : 20,819 g
- telített zsírsav : 7,794 g
Szenhidrat : 123,893 g
KalciumTejtermek : 129,600 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Sajtmester sajtkrém
Magos zsemle
Fejes saláta**

Energia : 182,306 kcal
So : 1 053,166 mg
Fehérje : 6,738 g
Zsir : 5,540 g
- telített zsírsav : 2,340 g
Szenhidrat : 29,119 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : szezám-mag
Allergen : tej

2017.04.06. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral

Energia : 255,445 kcal
So : 268,062 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,182 g
Zsir : 3,458 g
- telített zsírsav : 2,345 g
Szenhidrat : 45,333 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Grízgaluska leves
Paradicsomos káposzta
Sertés pörkölt**

Energia : 778,492 kcal
So : 2 209,153 mg
Cukor : 13,500 g
Fehérje : 30,279 g
Zsir : 27,943 g
- telített zsírsav : 4,442 g
Szenhidrat : 102,100 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás
Korpás zsemle
Jégcsapretek**

Energia : 271,480 kcal
So : 1 868,900 mg
Fehérje : 12,750 g
Zsir : 11,950 g
- telített zsírsav : 3,623 g
Szenhidrat : 27,846 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.04.03.-2017.04.29.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2017.04.07. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Körözött
Barna kenyér
Fejes saláta

Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 382,152 kcal
So : 2 223,501 mg
Fehérje : 21,884 g
Zsir : 9,919 g
- telített zsírsav : 6,571 g
Szenhidrat : 50,113 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Rántott sertés szelet
Vajas zöldségek

Energia : 787,706 kcal
So : 1 974,316 mg
Fehérje : 35,016 g
Zsir : 48,814 g
- telített zsírsav : 9,131 g
Szenhidrat : 51,519 g
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Háztartási keksz

Energia : 303,600 kcal
So : 512,000 mg
Fehérje : 5,840 g
Zsir : 4,160 g
- telített zsírsav : 2,000 g
Szenhidrat : 59,400 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.04.10. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kalács

Energia : 279,010 kcal
So : 631,700 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,985 g
Zsir : 6,709 g
- telített zsírsav : 2,775 g
Szenhidrat : 42,387 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Fejtett bableves
Rakott savanyúkáposzta bulgurral

Energia : 767,560 kcal
So : 3 269,547 mg
Fehérje : 34,413 g
Zsir : 31,366 g
- telített zsírsav : 7,070 g
Szenhidrat : 89,564 g
KalciumTejtermek : 43,200 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiörlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 275,100 kcal
So : 1 670,500 mg
Fehérje : 12,330 g
Zsir : 4,598 g
- telített zsírsav : 1,594 g
Szenhidrat : 45,160 g
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.04.03.-2017.04.29.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2017.04.11. KEDD

Tej
Barack íz
Margarin
Félbarna kenyér

Étkezés: Tízórai

Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller
Energia : 422,800 kcal
So : 1 611,500 mg
Fehérje : 13,780 g
Zsir : 14,700 g
- telített zsírsav : 7,810 g
Szenhidrat : 57,180 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Tojásleves
Almás csirkemell
Burgonya püré

Étkezés: Ebéd

Energia : 822,137 kcal
So : 1 788,331 mg
Fehérje : 38,731 g
Zsir : 39,082 g
- telített zsírsav : 7,621 g
Szenhidrat : 78,072 g
KalciumTejtermek : 51,300 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Ízesített kockasajt
Korpás kifli
Retek

Étkezés: Uzsonna

Energia : 152,430 kcal
So : 957,900 mg
Fehérje : 6,512 g
Zsir : 3,170 g
- telített zsírsav : 1,923 g
Szenhidrat : 24,323 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

2017.04.12. SZERDA

Citromos tea
Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Étkezés: Tízórai

Energia : 513,722 kcal
So : 2 613,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,092 g
Zsir : 25,760 g
- telített zsírsav : 14,172 g
Szenhidrat : 47,828 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Legényfogó leves
Mákos tészta
Narancs

Étkezés: Ebéd

Energia : 746,896 kcal
So : 1 600,920 mg
Cukor : 7,200 g
Fehérje : 35,838 g
Zsir : 25,539 g
- telített zsírsav : 4,972 g
Szenhidrat : 92,363 g
KalciumTejtermek : 21,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Sajtos párizsi
Magos zsemle
Fejes saláta

Étkezés: Uzsonna

Energia : 265,906 kcal
So : 1 820,666 mg
Fehérje : 11,578 g
Zsir : 12,240 g
- telített zsírsav : 4,040 g
Szenhidrat : 29,929 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.04.03.-2017.04.29.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2017.04.13. CSÜTÖRTÖK

Tejberizs fahéjjal

Étkezés: Tízórai

Allergen : szezámag
Allergen : glutén
Allergen : szója
Energia : 353,650 kcal
So : 196,250 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 10,400 g
Zsir : 2,322 g
- telített zsírsav : 1,473 g
Szenhidrat : 71,467 g
KalciumTejtermek : 159,600 mg
Allergen : tej

Fokhagyma krémleves pirított zsemlekockával
Lencse főzelék
Sertés sült

Étkezés: Ebéd

Energia : 751,391 kcal
So : 1 829,722 mg
Cukor : 3,600 g
Feherje : 43,513 g
Zsir : 33,760 g
- telített zsírsav : 8,565 g
Szenhidrat : 68,637 g
KalciumTejtermek : 59,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár

Gépsonka
Margarin
Barna kenyér
Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

Energia : 376,800 kcal
So : 2 343,750 mg
Feherje : 18,010 g
Zsir : 15,230 g
- telített zsírsav : 7,284 g
Szenhidrat : 40,560 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

2017.04.18. KEDD

Tej
Müzli

Étkezés: Tízórai

Energia : 234,000 kcal
So : 302,000 mg
Feherje : 10,200 g
Zsir : 4,080 g
- telített zsírsav : 2,200 g
Szenhidrat : 38,600 mg
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Zöldborsó leves
Magyaros sertés szelet
Házi tarhonya
Csemege uborka

Étkezés: Ebéd

Energia : 806,395 kcal
So : 3 747,154 mg
Feherje : 38,818 g
Zsir : 32,347 g
- telített zsírsav : 5,882 g
Szenhidrat : 89,454 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Löncs felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Margarin
Fejes saláta

Étkezés: Uzsonna

Energia : 376,906 kcal
So : 2 453,166 mg
Feherje : 12,018 g
Zsir : 24,740 g
- telített zsírsav : 11,450 g
Szenhidrat : 29,059 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2017.04.19. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Tonhalkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 452,167 kcal
So : 1 787,140 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 15,235 g
Zsir : 21,802 g
- telített zsírsav : 3,926 g
Szenhidrat : 47,262 g
Allergen : hal
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves

Sajtos pogácsa

Alma

Energia : 711,826 kcal
So : 1 442,590 mg
Feherje : 57,521 g
Zsir : 27,998 g
- telített zsírsav : 8,019 g
Szenhidrat : 88,076 g
KalciumTejtermek : 36,720 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Korpás kifli

Sárgarépa

Energia : 210,880 kcal
So : 744,900 mg
Feherje : 5,840 g
Zsir : 8,780 g
- telített zsírsav : 0,614 g
Szenhidrat : 26,776 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

2017.04.20. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Vaníliás tej

Kakaós csiga

Energia : 251,220 kcal
So : 265,000 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 8,776 g
Zsir : 9,396 g
- telített zsírsav : 4,600 g
Szenhidrat : 31,663 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves

Spenót

Tojás

Fél adag burgonya

Energia : 802,782 kcal
So : 2 594,131 mg
Feherje : 38,283 g
Zsir : 40,927 g
- telített zsírsav : 7,859 g
Szenhidrat : 69,813 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2017.04.03.-2017.04.29.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Sonkakrém
Barna kenyér
Lilahagyma

Energia : 265,200 kcal
So : 2 011,250 mg
Fehérje : 8,770 g
Zsir : 6,818 g
- telített zsírsav : 3,324 g
Szenhidrat : 41,560 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

2017.04.21. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Sárgarépas túrókrém
Barna kenyér
Retek

Energia : 409,600 kcal
So : 1 955,375 mg
Fehérje : 15,894 g
Zsir : 7,074 g
- telített zsírsav : 4,779 g
Szenhidrat : 69,427 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Meggyleves
Dubarry csirkemell
Párolt rizs

Energia : 797,094 kcal
So : 1 992,163 mg
Cukor : 10,800 g
Fehérje : 33,907 g
Zsir : 29,758 g
- telített zsírsav : 9,198 g
Szenhidrat : 96,639 g
KalciumTejtermek : 123,390 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Nutribella teljeskiörlésű keksz mézes hajdinás

Energia : 140,560 kcal
So : 271,112 mg
Fehérje : 5,172 g
Zsir : 3,409 g
- telített zsírsav : 2,026 g
Szenhidrat : 21,550 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.04.24. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Korpás zsemle

Energia : 459,402 kcal
So : 2 092,930 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,622 g
Zsir : 25,870 g
- telített zsírsav : 14,507 g
Szenhidrat : 36,434 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Csirkemáj rizottó reszelt sajttal
Vegyes savanyúság

Energia : 686,484 kcal
So : 1 661,193 mg
Fehérje : 36,255 g
Zsir : 23,507 g
- telített zsírsav : 4,660 g
Szenhidrat : 80,740 g
KalciumTejtermek : 81,000 mg
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.04.03.-2017.04.29.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Étkezés: Uzsonna

Allergen : glutén
Allergen : tojás : 252,166 kcal
Energia : 1 673,166 mg
So : 11,954 g
Feherje : 4,590 g
Zsir : 1,570 g
- telített zsírsav : 39,539 g
Szenhidrat :
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : zeller

2017.04.25. KEDD

Gyümölcsle
Csirkemell sonka
Barna kenyér

Étkezés: Tízórai

Energia : 361,300 kcal
So : 2 556,250 mg
Feherje : 17,450 g
Zsir : 1,460 g
- telített zsírsav : 0,610 g
Szenhidrat : 68,520 g
Allergen : glutén

Húsleves
Vadas szelet
Főtt tészta

Étkezés: Ebéd

Energia : 780,091 kcal
So : 2 360,995 mg
Cukor : 4,500 g
Feherje : 32,006 g
Zsir : 33,533 g
- telített zsírsav : 6,766 g
Szenhidrat : 87,076 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej
Allergen : mustár

Ízesített sajtkrém
Korpás kifli
Lilahagyma

Étkezés: Uzsonna

Energia : 172,480 kcal
So : 754,400 mg
Feherje : 6,820 g
Zsir : 3,508 g
- telített zsírsav : 2,154 g
Szenhidrat : 28,716 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

2017.04.26. SZERDA

Tej
Gabonagolyó

Étkezés: Tízórai

Energia : 246,000 kcal
So : 387,000 mg
Feherje : 9,080 g
Zsir : 4,320 g
- telített zsírsav : 2,200 g
Szenhidrat : 43,000 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Baromfi becsinált leves
Izes derelye
Mandarin

Étkezés: Ebéd

Energia : 795,505 kcal
So : 1 759,036 mg
Cukor : 13,500 g
Feherje : 26,905 g
Zsir : 18,878 g
- telített zsírsav : 4,440 g
Szenhidrat : 128,143 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.04.03.-2017.04.29.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Tavaszi felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Retek

Étkezés: Uzsonna

KalciumTejtermek : 21,600 mg
Allergen : glutén : 339,640 kcal
Allergen : zeller : 2 065,500 mg
Allergen : tej : 11,564 g
Allergen : tojás : 20,260 g
- telített zsírsav : 9,118 g
Szenhidrat : 30,220 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

2017.04.27. CSÜTÖRTÖK

Tejes kávé
Petrezselymes túrókrém
Korpás zsemle

Étkezés: Tízórai

Energia : 378,760 kcal
So : 1 404,500 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 21,413 g
Zsir : 10,102 g
- telített zsírsav : 6,762 g
Szenhidrat : 49,199 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Csontleves finommetélttel
Burgonya főzelék
Virslis

Étkezés: Ebéd

Energia : 682,203 kcal
So : 2 615,717 mg
Feherje : 23,474 g
Zsir : 29,217 g
- telített zsírsav : 9,811 g
Szenhidrat : 79,859 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej
Allergen : szója

Párizsi
Félbarna kenyér
Fejes saláta

Étkezés: Uzsonna

Energia : 279,966 kcal
So : 2 052,666 mg
Feherje : 14,374 g
Zsir : 8,540 g
- telített zsírsav : 3,960 g
Szenhidrat : 35,389 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

2017.04.28. PÉNTEK

Gyümölcs tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Étkezés: Tízórai

Energia : 332,107 kcal
So : 1 761,480 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 11,985 g
Zsir : 7,135 g
- telített zsírsav : 2,432 g
Szenhidrat : 54,211 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsom leves

Roston sült halfilé

Fél adag zöldséges barna rizs

Fél adag rizs

Energia : 840,132 kcal
So : 2 543,850 mg
Cukor : 13,500 g
Feherje : 31,450 g
Zsir : 31,569 g
- telített zsírsav : 3,791 g
Szenhidrat : 106,427 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt

Alma

Energia : 128,500 kcal
So : 460,000 mg
Feherje : 5,500 g
Zsir : 5,800 g
- telített zsírsav : 3,668 g
Szenhidrat : 13,900 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej