

2017.06.06. 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

Karfiol leves

Lecsós csirkemáj

Bulgur

Energia : 693,409 kcal
So : 2 175,298 mg
Fehérje : 37,170 g
Zsir : 21,044 g
- telített zsírsav : 2,527 g
Szenhidrat : 93,093 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 : tej
Allergen : glutén

2017.06.07. 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

Darás tészta baracklekvárral

Alma

Energia : 800,328 kcal
So : 1 521,090 mg
Fehérje : 30,295 g
Zsir : 22,984 g
- telített zsírsav : 5,720 g
Szenhidrat : 117,662 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajkkrém

Magos zsemle

Fejes saláta

Energia : 182,306 kcal
So : 1 053,166 mg
Fehérje : 6,738 g
Zsir : 5,540 g
- telített zsírsav : 2,343 g
Szenhidrat : 29,119 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szezám
Allergen : szója
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2017.06.08. CSÜTÖRTÖK

Allergen : tej

Tejbedara kakaóporral

Étkezés: Tízórai

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

Daragaluska leves

Finomfőzelék

Virslí

Étkezés: Ebéd

Energia : 771,113 kcal
So : 3 944,550 mg
Feherje : 38,025 g
Zsir : 34,179 g
- telített zsírsav : 12,403 g
Szenhidrat : 77,126 g
KalciumTejtermek : 51,300 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : szója

Csirkemájás

Korpás zsemle

Paprika

Étkezés: Uzsonna

Energia : 274,480 kcal
So : 1 784,900 mg
Feherje : 12,750 g
Zsir : 12,070 g
- telített zsírsav : 3,605 g
Szenhidrat : 28,326 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

2017.06.09. PÉNTEK

Limonádé

Körözött

Barna kenyér

Fejes saláta

Étkezés: Tízórai

Energia : 321,882 kcal
So : 1 991,501 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 15,104 g
Zsir : 6,949 g
- telített zsírsav : 4,579 g
Szenhidrat : 48,619 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Burgonya leves

Citromos halfilé

Barna rizs

Étkezés: Ebéd

Energia : 796,207 kcal
So : 1 786,959 mg
Feherje : 32,041 g
Zsir : 26,806 g
- telített zsírsav : 6,335 g
Szenhidrat : 104,679 g
KalciumTejtermek : 21,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : hal

Vaniliás puding

Háztartási keksz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 303,600 kcal
So : 512,000 mg
Feherje : 5,840 g
Zsir : 4,160 g
- telített zsírsav : 2,000 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2017.06.12. HÉTFŐ

**Tejes kávé
Kalács**

Étkezés: Tízórai

Szenhidrat : 59,400 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : glutén
Energia : tej : 279,010 kcal
So : 631,700 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 10,985 g
Zsir : 6,709 g
- telített zsírsav : 2,775 g
Szenhidrat : 42,387 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

**Zöldborsó leves
Gyümölcsös pulykaragu
Párolt rizs**

Étkezés: Ebéd

Energia : 766,642 kcal
So : 1 724,472 mg
Cukor : 13,500 g
Feherje : 31,692 g
Zsir : 19,317 g
- telített zsírsav : 4,470 g
Szenhidrat : 115,389 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

**Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 263,100 kcal
So : 1 679,500 mg
Feherje : 12,390 g
Zsir : 4,670 g
- telített zsírsav : 1,588 g
Szenhidrat : 41,500 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : mustár

2017.06.13. KEDD

**Tej
Baracklevár
Margarin
Félbarna kenyér**

Étkezés: Tízórai

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

**Tavaszi leves
Gombás sertésszelet
Tarhonya köret**

Étkezés: Ebéd

Energia : 793,908 kcal
So : 2 263,086 mg
Feherje : 41,104 g
Zsir : 30,057 g
- telített zsírsav : 6,470 g
Szenhidrat : 89,382 g
KalciumTejtermek : 21,600 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

**Ízesített kockasajt
Korpás kifli
Retek**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 152,430 kcal
So : 957,900 mg
Feherje : 6,512 g
Zsir : 3,170 g
- telített zsírsav : 1,923 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2017.06.14. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Szenhidrat : 24,323 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Energia : szója : 513,722 kcal
Allergen : glutén : 2 613,030 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 21,092 g
Zsir : 25,760 g
- telített zsírsav : 14,172 g
Szenhidrat : 47,828 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Sajtos pogácsa
Cseresznye

Energia : 651,940 kcal
So : 1 432,555 mg
Feherje : 56,036 g
Zsir : 25,026 g
- telített zsírsav : 7,619 g
Szenhidrat : 80,463 g
KalciumTejtermek : 36,720 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Magos zsemle
Uborka

Energia : 270,840 kcal
So : 1 837,500 mg
Feherje : 12,014 g
Zsir : 12,260 g
- telített zsírsav : 4,064 g
Szenhidrat : 30,510 g
Allergen : szezám
Allergen : glutén
Allergen : szója

2017.06.15. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejberizs fahéjjal

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

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatésztával
Lencse főzelék
Sült hús

Energia : 749,125 kcal
So : 1 844,953 mg
Cukor : 3,600 g
Feherje : 43,029 g
Zsir : 34,266 g
- telített zsírsav : 6,842 g
Szenhidrat : 67,084 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : mustár
Allergen : tej

Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Barna kenyér
Sárgarépa

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

2017.06.16. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Teljes kiörlésű kenyér
Paradicsom

Energia : 362,000 kcal
So : 1 414,500 mg
Fehérje : 9,800 g
Zsir : 3,820 g
- telített zsírsav : 2,088 g
Szenhidrat : 70,940 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Fokhagyma krémleves
Szezámagos rántott csirkemell
Párolt zöldségek

Energia : 786,998 kcal
So : 1 941,964 mg
Fehérje : 41,131 g
Zsir : 41,229 g
- telített zsírsav : 7,166 g
Szenhidrat : 62,981 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámag
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Kefír
Kifli

Energia : 220,350 kcal
So : 1 158,750 mg
Fehérje : 9,330 g
Zsir : 5,715 g
- telített zsírsav : 3,285 g
Szenhidrat : 32,550 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.06.19. 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

Lestyános karalábé leves
Sertés pörkölt
Hántolt árpa
Vegyes savanyúság

Energia : 732,287 kcal
So : 1 747,604 mg
Fehérje : 30,427 g
Zsir : 27,653 g
- telített zsírsav : 4,153 g
Szenhidrat : 90,348 g
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Natúr vajkrém
Kifli
Paprika

Étkezés: Uzsonna

Allergen : tojás
Energia : 210,850 kcal
So : 716,250 mg
Fehérje : 5,450 g
Zsir : 8,495 g
- telített zsírsav : 0,395 g
Szenhidrat : 27,850 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.06.20. KEDD

Tej
Müzli

Étkezés: Tízórai

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

Sárgarborsó leves
Dubarry csirkemell
Burgonya püré

Étkezés: Ebéd

Energia : 806,751 kcal
So : 2 185,285 mg
Fehérje : 47,082 g
Zsir : 25,095 g
- telített zsírsav : 8,210 g
Szenhidrat : 96,929 g
KalciumTejtermek : 147,690 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Margarin
Fejes saláta

Étkezés: Uzsonna

Energia : 368,406 kcal
So : 2 303,166 mg
Fehérje : 12,918 g
Zsir : 23,690 g
- telített zsírsav : 10,453 g
Szenhidrat : 28,359 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

2017.06.21. SZERDA

Limonádé
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Étkezés: Tízórai

Energia : 452,575 kcal
So : 1 820,110 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 15,193 g
Zsir : 21,822 g
- telített zsírsav : 3,929 g
Szenhidrat : 47,221 g
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : glutén

Sertés becsináltleves
Káposztás tészta
Alma

Étkezés: Ebéd

Energia : 805,626 kcal
So : 1 751,170 mg
Cukor : 6,300 g
Fehérje : 31,810 g
Zsir : 26,309 g
- telített zsírsav : 5,838 g
Szenhidrat : 110,420 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étel név

Magyaros vajkrém
Korpás kifli
Paradicsom

Étkezés: Uzsonna

Allergen : glutén
Allergen : tojás : 200,080 kcal
Allergen : zeller : 566,400 mg
Allergen : tej : 5,720 g
Zsir : 8,780 g
- telített zsírsav : 0,608 g
Szenhidrat : 24,316 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.06.22. CSÜTÖRTÖK

Vaníliás tej
Kakaós csiga

Étkezés: Tízórai

Energia : 251,220 kcal
So : 265,000 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 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

Májgaluska leves
Brokkoli főzelék
Húsgombóc

Étkezés: Ebéd

Energia : 808,634 kcal
So : 2 155,153 mg
Fehérje : 39,109 g
Zsir : 32,532 g
- telített zsírsav : 7,617 g
Szenhidrat : 88,490 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Sonkakrém
Barna kenyér
Paprika

Étkezés: Uzsonna

Energia : 252,000 kcal
So : 2 015,750 mg
Fehérje : 8,950 g
Zsir : 6,950 g
- telített zsírsav : 3,300 g
Szenhidrat : 37,300 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

2017.06.23. PÉNTEK

Citromos tea
Kapros túrókrém
Barna kenyér
Retek

Étkezés: Tízórai

Energia : 332,162 kcal
So : 1 544,155 mg
Cukor : 11,000 g
Fehérje : 15,532 g
Zsir : 6,880 g
- telített zsírsav : 4,580 g
Szenhidrat : 50,811 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsom leves
Zöldséges halfilé
Főtt burgonya
Csemege uborka

Energia : 799,384 kcal
So : 3 799,786 mg
Cukor : 13,500 g
Feherje : 33,293 g
Zsir : 26,651 g
- telített zsírsav : 3,257 g
Szenhidrat : 105,086 g
Allergen : hal
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Nutribella teljeskiőrlésű keksz fahéjas

Energia : 208,170 kcal
So : 452,380 mg
Feherje : 6,528 g
Zsir : 11,017 g
- telített zsírsav : 6,361 g
Szenhidrat : 19,728 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.06.26. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Briós

Energia : 291,310 kcal
So : 265,875 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 10,725 g
Zsir : 6,077 g
- telített zsírsav : 3,780 g
Szenhidrat : 47,251 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Rakott zöldbab reszelt sajttal

Energia : 763,888 kcal
So : 1 800,324 mg
Feherje : 34,386 g
Zsir : 32,940 g
- telített zsírsav : 9,943 g
Szenhidrat : 80,319 g
KalciumTejtermek : 145,800 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

Energia : 261,900 kcal
So : 1 675,000 mg
Feherje : 12,510 g
Zsir : 4,730 g
- telített zsírsav : 1,570 g
Szenhidrat : 40,900 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : mustár

2017.06.27. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Csirkemell sonka
Barna kenyér

Energia : 377,260 kcal
So : 2 818,075 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 23,905 g
Zsir : 4,294 g
- telített zsírsav : 2,415 g
Szenhidrat : 58,592 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Kertész leves
Natúr sertés szelet
Burgonya köret
Cékla

Energia : 769,594 kcal
So : 2 620,894 mg
Feherje : 31,676 g
Zsir : 31,129 g
- telített zsírsav : 5,042 g
Szenhidrat : 89,046 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Korpás kifli
Paradicsom

Energia : 160,480 kcal
So : 763,400 mg
Feherje : 6,880 g
Zsir : 3,580 g
- telített zsírsav : 2,148 g
Szenhidrat : 25,056 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.06.28. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
Gabonagolyó

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

Étkezés: Ebéd

Pulykaraguleves
Túrós batyu
Cseresznye

Energia : 727,689 kcal
So : 1 471,981 mg
Cukor : 22,500 g
Feherje : 69,173 g
Zsir : 25,165 g
- telített zsírsav : 6,929 g
Szenhidrat : 93,158 g
KalciumTejtermek : 68,040 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Retek

Energia : 339,640 kcal
So : 2 065,500 mg
Fehérje : 11,564 g
Zsir : 20,260 g
- telített zsírsav : 9,118 g
Szenhidrat : 30,220 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

2017.06.29. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Petrezselymes túrókrém

Korpás zsemle

Energia : 369,620 kcal
So : 741,025 mg
Cukor : 2,000 g
Fehérje : 14,870 g
Zsir : 7,260 g
- telített zsírsav : 4,955 g
Szenhidrat : 60,929 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gomba leves

Zöldborsó főzelék

Sertés pörkölt

Energia : 688,504 kcal
So : 1 761,543 mg
Fehérje : 39,697 g
Zsir : 30,492 g
- telített zsírsav : 4,942 g
Szenhidrat : 64,070 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Félbarna kenyér

Paradicsom

Energia : 290,900 kcal
So : 2 059,000 mg
Fehérje : 14,810 g
Zsir : 8,620 g
- telített zsírsav : 3,978 g
Szenhidrat : 37,350 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

2017.06.30. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Tojáskrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Uborka

Energia : 349,007 kcal
So : 1 852,580 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 12,865 g
Zsir : 10,617 g
- telített zsírsav : 4,018 g
Szenhidrat : 49,227 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Hideg almaleves

Zöldfűszeres sült csirkemell

Burgonya püré

Fejes saláta

Energia : 781,542 kcal
So : 2 226,501 mg
Cukor : 27,000 g
Fehérje : 34,267 g
Zsir : 27,206 g
- telített zsírsav : 8,941 g
Szenhidrat : 98,452 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Natúr joghurt
Kifli

Étkezés: Uzsonna

KalciumTejtermek : 109,620 mg
Allergen : tej : 220,350 kcal
Allergen : glutén : 158,750 mg
Fehérje : 9,330 g
Zsir : 5,715 g
- telített zsírsav : 3,735 g
Szenhidrat : 32,550 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén