

2017.10.02. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Zalai felvágott
Magos zsemle

Energia : 278,962 kcal
So : 1 850,530 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,216 g
Zsir : 10,670 g
- telített zsírsav : 3,342 g
Szenhidrat : 36,928 g
Allergen : szezám
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Györi aprópecsenye
Petrezselymes burgonya
Vegyes savanyúság

Energia : 641,935 kcal
So : 666,437 mg
Fehérje : 24,821 g
Zsir : 28,490 g
- telített zsírsav : 4,775 g
Szenhidrat : 70,092 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 201,750 kcal
So : 1 403,000 mg
Fehérje : 7,772 g
Zsir : 3,090 g
- telített zsírsav : 1,647 g
Szenhidrat : 34,767 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.10.03. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral

Energia : 255,445 kcal
So : 768,062 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

Tavaszi leves
Mustáros csirkemell
Házi tarhonya

Energia : 673,792 kcal
So : 1 117,796 mg
Fehérje : 34,692 g
Zsir : 25,676 g
- telített zsírsav : 6,185 g
Szenhidrat : 75,883 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém
Félbarna kenyér
Lilahagyma

Energia : 240,400 kcal
So : 978,000 mg
Fehérje : 6,740 g
Zsir : 8,632 g
- telített zsírsav : 0,456 g
Szenhidrat : 33,240 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.10.04. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Pulykasonka
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 346,800 kcal
So : 1 034,000 mg
Fehérje : 14,760 g
Zsir : 3,800 g
- telített zsírsav : 0,860 g
Szenhidrat : 62,040 g
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Húsgombóc leves
Lekváros bukta
Szőlő

Energia : 674,160 kcal
So : 695,670 mg
Cukor : 12,750 g
Fehérje : 44,427 g
Zsir : 20,036 g
- telített zsírsav : 5,184 g
Szenhidrat : 104,224 g
KalciumTejtermek : 42,750 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Magos zsemle
Uborka

Energia : 184,840 kcal
So : 1 063,500 mg
Fehérje : 6,974 g
Zsir : 5,540 g
- telített zsírsav : 2,356 g
Szenhidrat : 29,360 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szezám
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

2017.10.05. CSÜTÖRTÖK

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 : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel
Paradicsomos káposzta
Natúr csirkemell

Energia : 533,416 kcal
So : 1 145,884 mg
Cukor : 6,000 g
Fehérje : 27,107 g
Zsir : 17,719 g
- telített zsírsav : 2,013 g
Szenhidrat : 66,641 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájas
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa**

Energia : 274,000 kcal
So : 1 979,000 mg
Fehérje : 11,370 g
Zsir : 8,990 g
- telített zsírsav : 2,476 g
Szenhidrat : 35,730 g
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.10.06. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej
Körözött
Barna kenyér
Jégsaláta**

Energia : 329,586 kcal
So : 1 907,085 mg
Fehérje : 19,110 g
Zsir : 8,029 g
- telített zsírsav : 5,274 g
Szenhidrat : 44,015 g
KalciumTejtermek : 278,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Lebbencs leves
Fűszeres sertés sült
Tört burgonya
Csemege uborka**

Energia : 666,865 kcal
So : 2 708,565 mg
Fehérje : 26,892 g
Zsir : 27,081 g
- telített zsírsav : 4,791 g
Szenhidrat : 76,953 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Vaniliás puding
Háztartási keksz**

Energia : 262,200 kcal
So : 414,000 mg
Fehérje : 4,860 g
Zsir : 3,480 g
- telített zsírsav : 1,740 g
Szenhidrat : 51,600 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.10.09. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé
Kalács**

Energia : 258,860 kcal
So : 579,575 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,395 g
Zsir : 6,184 g
- telített zsírsav : 2,665 g
Szenhidrat : 39,142 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Vágottborsó leves
Tarhonyáshús sertés húsból
Cékla**

Energia : 665,236 kcal
So : 1 933,136 mg
Fehérje : 35,619 g
Zsir : 15,793 g
- telített zsírsav : 3,273 g
Szenhidrat : 94,567 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 226,800 kcal
So : 1 530,000 mg
Fehérje : 10,320 g
Zsir : 3,760 g
- telített zsírsav : 1,276 g
Szenhidrat : 36,680 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

2017.10.10. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Baracklevár
Margarin
Félbarna kenyér

Energia : 398,200 kcal
So : 1 449,000 mg
Fehérje : 12,800 g
Zsir : 14,600 g
- telített zsírsav : 7,780 g
Szenhidrat : 52,380 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Paprikás csirkemell szelet
Fél adag barna rizs
Fél adag rizs köret

Energia : 662,644 kcal
So : 555,945 mg
Fehérje : 31,486 g
Zsir : 22,608 g
- telített zsírsav : 4,078 g
Szenhidrat : 82,949 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Korpás kifli
Lilahagyma

Energia : 160,230 kcal
So : 869,400 mg
Fehérje : 6,152 g
Zsir : 3,142 g
- telített zsírsav : 1,921 g
Szenhidrat : 27,043 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

2017.10.11. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 449,322 kcal
So : 2 199,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 17,302 g
Zsir : 22,850 g
- telített zsírsav : 12,462 g
Szenhidrat : 42,268 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Túrós tészta
Körte

Energia : 614,905 kcal
So : 1 108,588 mg
Fehérje : 30,745 g
Zsir : 18,178 g
- telített zsírsav : 6,384 g
Szenhidrat : 80,938 g
KalciumTejtermek : 57,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Magos zsemle
Uborka

Energia : 244,440 kcal
So : 1 637,500 mg
Feherje : 10,514 g
Zsir : 10,340 g
- telített zsírsav : 3,356 g
Szenhidrat : 29,780 g
Allergen : szezámmag
Allergen : glutén
Allergen : szója

2017.10.12. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejberizs fahéjjal

Energia : 353,650 kcal
So : 696,250 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

Májgaluska leves
Karalábé főzelék
Sült virsli

Energia : 506,346 kcal
So : 2 055,615 mg
Cukor : 3,750 g
Feherje : 23,668 g
Zsir : 25,658 g
- telített zsírsav : 7,228 g
Szenhidrat : 45,037 g
KalciumTejtermek : 25,650 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Barna kenyér
Sárgarépa

Energia : 328,200 kcal
So : 1 970,000 mg
Feherje : 14,660 g
Zsir : 14,400 g
- telített zsírsav : 6,956 g
Szenhidrat : 33,840 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

2017.10.13. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 327,600 kcal
So : 1 293,000 mg
Feherje : 8,660 g
Zsir : 3,640 g
- telített zsírsav : 2,072 g
Szenhidrat : 64,020 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Szezámagos rántott halfilé
Párolt zöldségek

Energia : 627,435 kcal
So : 1 638,956 mg
Cukor : 11,250 g
Fehérje : 31,654 g
Zsir : 26,801 g
- telített zsírsav : 3,367 g
Szenhidrat : 64,545 g
Allergen : hal
Allergen : glutén
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

2017.10.16. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Korpás zsemle

Energia : 422,202 kcal
So : 1 850,430 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 16,852 g
Zsir : 23,060 g
- telített zsírsav : 12,807 g
Szenhidrat : 36,274 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Tejfölös pulykatokány
Bulgur

Energia : 572,075 kcal
So : 822,782 mg
Fehérje : 27,180 g
Zsir : 18,993 g
- telített zsírsav : 4,272 g
Szenhidrat : 76,568 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Kifli
Uborka

Energia : 203,650 kcal
So : 724,750 mg
Fehérje : 5,130 g
Zsir : 8,355 g
- telített zsírsav : 0,411 g
Szenhidrat : 26,730 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.10.17. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Müzli

Energia : 200,000 kcal
So : 292,750 mg
Fehérje : 9,350 g
Zsír : 3,810 g
- telített zsírsav : 2,150 g
Szenhidrat : 31,600 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Burgonya leves
Csirkemájás sertés szelet
Rizs köret
Csemege uborka

Energia : 669,251 kcal
So : 2 299,404 mg
Fehérje : 30,709 g
Zsír : 20,533 g
- telített zsírsav : 3,554 g
Szenhidrat : 88,965 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Margarin
Fejes saláta

Energia : 343,340 kcal
So : 2 054,500 mg
Fehérje : 11,334 g
Zsír : 21,690 g
- telített zsírsav : 9,753 g
Szenhidrat : 28,060 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

2017.10.18. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 388,375 kcal
So : 1 530,110 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 12,583 g
Zsír : 18,342 g
- telített zsírsav : 3,569 g
Szenhidrat : 41,821 g
Allergen : hal
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves
Darás tészta
Szőlő

Energia : 627,881 kcal
So : 1 393,695 mg
Fehérje : 25,908 g
Zsír : 16,771 g
- telített zsírsav : 4,582 g
Szenhidrat : 92,198 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Korpás kifli
Sárgarépa

Energia : 202,880 kcal
So : 682,400 mg
Fehérje : 5,600 g
Zsír : 8,740 g
- telített zsírsav : 0,606 g
Szenhidrat : 25,156 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : szója

Allergen : tej

2017.10.19. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Vaníliás tej

Briós

Energia : 272,100 kcal
So : 265,000 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 10,540 g
Zsir : 5,860 g
- telített zsírsav : 3,650 g
Szenhidrat : 43,150 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Köménymaglevés pirított zsemlekočka

Zöldbab főzelék

Húsgombóc

Energia : 672,127 kcal
So : 810,682 mg
Fehérje : 26,018 g
Zsir : 34,097 g
- telített zsírsav : 6,607 g
Szenhidrat : 64,952 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sonkakrém

Barna kenyér

Retek

Energia : 221,100 kcal
So : 1 770,250 mg
Fehérje : 7,860 g
Zsir : 6,730 g
- telített zsírsav : 3,282 g
Szenhidrat : 31,320 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

2017.10.20. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Petrezselymes túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 294,942 kcal
So : 1 368,555 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,530 g
Zsir : 5,100 g
- telített zsírsav : 3,160 g
Szenhidrat : 47,909 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Meggye leves

Grillezett csirkemell

Francia saláta

Energia : 638,839 kcal
So : 1 578,799 mg
Cukor : 18,750 g
Fehérje : 25,352 g
Zsir : 35,423 g
- telített zsírsav : 6,222 g
Szenhidrat : 53,661 g
KalciumTejtermek : 49,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt

Nutribella teljeskiőrlésű keksz fahéjas

Energia : 192,070 kcal
So : 271,880 mg
Fehérje : 5,278 g
Zsir : 7,817 g
- telített zsírsav : 4,191 g
Szenhidrat : 24,158 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.10.24. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Csirkemell sonka

Barna kenyér

Energia : 323,400 kcal
So : 2 126,000 mg
Fehérje : 14,380 g
Zsir : 1,240 g
- telített zsírsav : 0,540 g
Szenhidrat : 62,760 g
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tejfölös karfiol leves

Bácskai rizseshús

Vegyes savanyúság

Energia : 670,245 kcal
So : 762,793 mg
Fehérje : 25,196 g
Zsir : 27,603 g
- telített zsírsav : 5,652 g
Szenhidrat : 78,563 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém

Korpás kifli

Retek

Energia : 153,280 kcal
So : 813,400 mg
Fehérje : 6,760 g
Zsir : 3,500 g
- telített zsírsav : 2,142 g
Szenhidrat : 23,536 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.10.25. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej

Gabonagolyó

Energia : 209,000 kcal
So : 356,500 mg
Fehérje : 8,510 g
Zsir : 3,990 g
- telített zsírsav : 2,150 g
Szenhidrat : 34,900 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tárkonyos baromfifragu leves

Szilvás gombóc

Alma

Energia : 615,767 kcal
So : 990,232 mg
Cukor : 3,750 g
Fehérje : 23,781 g
Zsir : 15,164 g
- telített zsírsav : 2,117 g
Szenhidrat : 95,438 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Uborka

Energia : 318,040 kcal
So : 1 804,700 mg
Fehérje : 10,066 g
Zsir : 18,940 g
- telített zsírsav : 8,686 g
Szenhidrat : 29,324 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

2017.10.26. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé

Sárgarépas túrókrém

Korpás zsemle

Energia : 351,240 kcal
So : 1 291,350 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,449 g
Zsir : 8,298 g
- telített zsírsav : 5,491 g
Szenhidrat : 48,365 g
KalciumTejtermek : 278,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves

Lencse főzelék

Sertés pörkölt

Energia : 670,418 kcal
So : 1 328,833 mg
Cukor : 3,000 g
Fehérje : 37,832 g
Zsir : 22,578 g
- telített zsírsav : 5,403 g
Szenhidrat : 78,781 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Félbarna kenyér

Fejes saláta

Energia : 233,700 kcal
So : 1 709,000 mg
Fehérje : 11,900 g
Zsir : 6,870 g
- telített zsírsav : 3,183 g
Szenhidrat : 30,080 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

2017.10.27. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Magyaros vajkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 293,322 kcal
So : 1 032,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 7,042 g
Zsir : 8,642 g
- telített zsírsav : 0,338 g
Szenhidrat : 45,988 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tojásleves

Citromos halfilé

Barna rizs

Energia : 667,849 kcal
So : 930,139 mg
Fehérje : 27,247 g
Zsir : 32,198 g
- telített zsírsav : 8,140 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 66,038 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kifli

Energia : 204,250 kcal
So : 978,250 mg
Fehérje : 8,080 g
Zsir : 2,515 g
- telített zsírsav : 1,565 g
Szenhidrat : 36,980 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.10.30. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Zalai felvágott
Zsemle

Energia : 385,460 kcal
So : 2 132,125 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 18,395 g
Zsir : 11,562 g
- telített zsírsav : 7,240 g
Szenhidrat : 51,286 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Baromfi vagdalthús
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 655,668 kcal
So : 2 520,990 mg
Fehérje : 26,542 g
Zsir : 19,815 g
- telített zsírsav : 3,378 g
Szenhidrat : 92,016 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Korpás kifli
Uborka

Energia : 148,230 kcal
So : 882,400 mg
Fehérje : 6,192 g
Zsir : 3,150 g
- telített zsírsav : 1,921 g
Szenhidrat : 23,683 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

2017.10.31. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 317,640 kcal
So : 1 118,500 mg
Fehérje : 12,214 g
Zsir : 13,700 g
- telített zsírsav : 3,610 g
Szenhidrat : 38,540 g
KalciumTejtermek : 230,500 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatészta
Magyaros sertés szelet
Tarhonya köret
Vegyes savanyúság

Energia : 634,526 kcal
So : 1 630,228 mg
Fehérje : 29,244 g
Zsir : 28,520 g
- telített zsírsav : 5,110 g
Szenhidrat : 64,509 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Kenőmájas
Fehér kenyér
Retek

Energia : 251,400 kcal
So : 2 096,000 mg
Fehérje : 11,250 g
Zsir : 8,830 g
- telített zsírsav : 2,472 g
Szenhidrat : 33,070 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

2017.11.02. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Virsli
Mustár
Zsemle

Energia : 373,172 kcal
So : 2 516,280 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 17,562 g
Zsir : 13,515 g
- telített zsírsav : 8,182 g
Szenhidrat : 44,858 g
Allergen : mustár
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Grizgaluska leves
Brokkoli főzelék
Sült hús

Energia : 637,597 kcal
So : 912,330 mg
Fehérje : 28,261 g
Zsir : 35,168 g
- telített zsírsav : 7,040 g
Szenhidrat : 51,854 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Barna kenyér
Fejes saláta

Energia : 187,500 kcal
So : 1 404,000 mg
Fehérje : 6,900 g
Zsir : 3,310 g
- telített zsírsav : 1,983 g
Szenhidrat : 31,700 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.11.03. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Margarin
Trappista sajt
Korpás zsemle
Uborka

Energia : 427,002 kcal
So : 1 863,430 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 17,252 g
Zsir : 23,100 g
- telített zsírsav : 12,823 g
Szenhidrat : 36,954 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Dubary csirkemell
Kuszkusz

Energia : 526,991 kcal
So : 1 388,070 mg
Fehérje : 31,615 g
Zsir : 25,056 g
- telített zsírsav : 5,354 g
Szenhidrat : 43,249 g
KalciumTejtermek : 80,325 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Csoki puding
Háztartási keksz

Energia : 262,200 kcal
So : 414,000 mg
Fehérje : 4,860 g
Zsir : 3,480 g
- telített zsírsav : 1,740 g
Szenhidrat : 51,600 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej