

2017.10.02. 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 : szója
Allergen : glutén
Allergen : szezámag

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Györi aprópecsenye
Petrezselymes burgonya
Vegyes savanyúság

Energia : 770,323 kcal
So : 799,724 mg
Fehérje : 29,785 g
Zsir : 34,188 g
- telített zsírsav : 5,730 g
Szenhidrat : 84,110 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 231,950 kcal
So : 1 604,000 mg
Fehérje : 9,032 g
Zsir : 3,210 g
- telített zsírsav : 1,663 g
Szenhidrat : 40,607 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 : 808,551 kcal
So : 1 341,355 mg
Fehérje : 41,630 g
Zsir : 30,811 g
- telített zsírsav : 7,422 g
Szenhidrat : 91,060 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém
Félbarna kenyér
Lilahagyma

Energia : 273,400 kcal
So : 1 140,500 mg
Fehérje : 7,900 g
Zsir : 8,748 g
- telített zsírsav : 0,494 g
Szenhidrat : 40,060 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 : 389,400 kcal
So : 1 205,500 mg
Feherje : 17,840 g
Zsir : 4,650 g
- telített zsírsav : 1,020 g
Szenhidrat : 67,450 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Húsgombóc leves
Lekváros bukta
Szőlő

Energia : 808,992 kcal
So : 834,804 mg
Cukor : 15,300 g
Feherje : 53,312 g
Zsir : 24,043 g
- telített zsírsav : 6,220 g
Szenhidrat : 125,068 g
KalciumTejtermek : 51,300 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Magos zsemle
Uborka

Energia : 187,240 kcal
So : 1 070,000 mg
Feherje : 7,174 g
Zsir : 5,560 g
- telített zsírsav : 2,364 g
Szenhidrat : 29,700 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
Feherje : 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 : 640,099 kcal
So : 1 375,060 mg
Cukor : 7,200 g
Feherje : 32,528 g
Zsir : 21,263 g
- telített zsírsav : 2,415 g
Szenhidrat : 79,969 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájas
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa**

Energia : 340,800 kcal
So : 2 488,000 mg
Fehérje : 14,220 g
Zsir : 11,900 g
- telített zsírsav : 3,294 g
Szenhidrat : 42,780 g
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.10.06. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej
Körözött
Barna kenyér
Jégsaláta**

Energia : 381,586 kcal
So : 2 224,835 mg
Fehérje : 21,860 g
Zsir : 9,909 g
- telített zsírsav : 6,574 g
Szenhidrat : 49,875 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 800,239 kcal
So : 3 250,278 mg
Fehérje : 32,270 g
Zsir : 32,497 g
- telített zsírsav : 5,749 g
Szenhidrat : 92,344 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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

2017.10.09. 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

**Vágottborsó leves
Tarhonyáshús sertés húsból
Cékla**

Energia : 798,283 kcal
So : 2 319,763 mg
Fehérje : 42,743 g
Zsir : 18,951 g
- telített zsírsav : 3,928 g
Szenhidrat : 113,480 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 273,900 kcal
So : 1 858,000 mg
Fehérje : 12,510 g
Zsir : 4,670 g
- telített zsírsav : 1,594 g
Szenhidrat : 43,960 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

2017.10.10. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Baracklevár
Margarin
Félbarna kenyér

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 : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 795,172 kcal
So : 667,134 mg
Fehérje : 37,784 g
Zsir : 27,130 g
- telített zsírsav : 4,894 g
Szenhidrat : 99,539 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Korpás kifli
Lilahagyma

Energia : 168,630 kcal
So : 869,400 mg
Fehérje : 6,332 g
Zsir : 3,158 g
- telített zsírsav : 1,929 g
Szenhidrat : 29,063 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

2017.10.11. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

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

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Túrós tészta
Körte

Energia : 737,886 kcal
So : 1 330,306 mg
Fehérje : 36,894 g
Zsir : 21,814 g
- telített zsírsav : 7,660 g
Szenhidrat : 97,126 g
KalciumTejtermek : 68,400 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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

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 : 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 : 607,615 kcal
So : 2 466,738 mg
Cukor : 4,500 g
Feherje : 28,402 g
Zsir : 30,789 g
- telített zsírsav : 8,674 g
Szenhidrat : 54,044 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Barna kenyér
Sárgarépa

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

2017.10.13. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 357,800 kcal
So : 1 494,000 mg
Feherje : 9,920 g
Zsir : 3,760 g
- telített zsírsav : 2,088 g
Szenhidrat : 69,860 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves

Szezámagos rántott halfilé

Párolt zöldségek

Energia : 752,922 kcal
So : 1 966,747 mg
Cukor : 13,500 g
Feherje : 37,984 g
Zsir : 32,161 g
- telített zsírsav : 4,041 g
Szenhidrat : 77,454 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : szezámag
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Kefír

Kifli

Energia : 220,350 kcal
So : 1 158,750 mg
Feherje : 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 : 459,402 kcal
So : 2 092,930 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 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

Karalábé leves

Tejfölös pulykatokány

Bulgur

Energia : 686,490 kcal
So : 987,338 mg
Feherje : 32,616 g
Zsir : 22,791 g
- telített zsírsav : 5,126 g
Szenhidrat : 91,881 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém

Kifli

Uborka

Energia : 206,050 kcal
So : 731,250 mg
Feherje : 5,330 g
Zsir : 8,375 g
- telített zsírsav : 0,419 g
Szenhidrat : 27,070 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.10.17. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Müzli

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

Étkezés: Ebéd

Burgonya leves
Csirkemájás sertés szelet
Rizs köret
Csemege uborka

Energia : 803,101 kcal
So : 2 759,285 mg
Feherje : 36,850 g
Zsir : 24,639 g
- telített zsírsav : 4,265 g
Szenhidrat : 106,758 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Margarin
Fejes saláta

Energia : 367,840 kcal
So : 2 304,500 mg
Feherje : 12,894 g
Zsir : 23,680 g
- telített zsírsav : 10,453 g
Szenhidrat : 28,120 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

2017.10.18. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

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

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves
Darás tészta
Szőlő

Energia : 753,457 kcal
So : 1 672,434 mg
Feherje : 31,090 g
Zsir : 20,125 g
- telített zsírsav : 5,499 g
Szenhidrat : 110,638 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej

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

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 : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Köménymaglevés pirított zsemlekočka

Zöldbab főzelék

Húsgombóc

Energia : 806,553 kcal
So : 972,819 mg
Fehérje : 31,221 g
Zsir : 40,916 g
- telített zsírsav : 7,928 g
Szenhidrat : 77,943 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sonkakrém

Barna kenyér

Retek

Energia : 249,000 kcal
So : 2 099,750 mg
Fehérje : 8,950 g
Zsir : 6,830 g
- telített zsírsav : 3,318 g
Szenhidrat : 36,820 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

2017.10.20. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Petrezselymes túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 357,642 kcal
So : 1 657,805 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 16,630 g
Zsir : 7,016 g
- telített zsírsav : 4,448 g
Szenhidrat : 56,129 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Meggye leves

Grillezett csirkemell

Francia saláta

Energia : 766,606 kcal
So : 1 894,558 mg
Cukor : 22,500 g
Fehérje : 30,422 g
Zsir : 42,508 g
- telített zsírsav : 7,466 g
Szenhidrat : 64,394 g
KalciumTejtermek : 59,400 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

Gyümölcslé

Csirkemell sonka

Barna kenyér

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

Étkezés: Ebéd

Tejfölös karfiol leves

Bácskai rizseshús

Vegyes savanyúság

Energia : 804,294 kcal
So : 915,352 mg
Fehérje : 30,235 g
Zsir : 33,124 g
- telített zsírsav : 6,782 g
Szenhidrat : 94,276 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém

Korpás kifli

Retek

Energia : 156,280 kcal
So : 842,900 mg
Fehérje : 7,000 g
Zsir : 3,520 g
- telített zsírsav : 2,148 g
Szenhidrat : 23,976 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.10.25. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej

Gabonagolyó

Energia : 246,000 kcal
So : 387,000 mg
Fehérje : 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

Tárkonyos baromfiraagu leves

Szilvás gombóc

Alma

Energia : 738,921 kcal
So : 1 188,279 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 28,538 g
Zsir : 18,197 g
- telített zsírsav : 2,541 g
Szenhidrat : 114,525 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Uborka

Energia : 337,840 kcal
So : 1 996,500 mg
Fehérje : 11,444 g
Zsir : 20,260 g
- telített zsírsav : 9,124 g
Szenhidrat : 29,920 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

2017.10.26. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé

Sárgarépas túrókrém

Korpás zsemle

Energia : 378,340 kcal
So : 1 409,100 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,349 g
Zsir : 10,098 g
- telített zsírsav : 6,761 g
Szenhidrat : 49,165 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves

Lencse főzelék

Sertés pörkölt

Energia : 804,502 kcal
So : 1 594,600 mg
Cukor : 3,600 g
Fehérje : 45,398 g
Zsir : 27,093 g
- telített zsírsav : 6,483 g
Szenhidrat : 94,537 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Félbarna kenyér

Fejes saláta

Energia : 279,400 kcal
So : 2 054,000 mg
Fehérje : 14,350 g
Zsir : 8,530 g
- telített zsírsav : 3,963 g
Szenhidrat : 35,150 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

2017.10.27. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Magyaros vajkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 328,922 kcal
So : 1 203,530 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 8,242 g
Zsir : 8,758 g
- telített zsírsav : 0,356 g
Szenhidrat : 53,408 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tojásleves

Citromos halfilé

Barna rizs

Energia : 801,419 kcal
So : 1 116,166 mg
Fehérje : 32,697 g
Zsir : 38,638 g
- telített zsírsav : 9,768 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 79,246 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
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 : 409,960 kcal
So : 2 382,125 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,955 g
Zsir : 13,552 g
- telített zsírsav : 7,940 g
Szenhidrat : 51,346 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves
Baromfi vagdalthús
Párolt rizs
Csemege uborka**

Energia : 786,802 kcal
So : 3 025,188 mg
Fehérje : 31,851 g
Zsir : 23,778 g
- telített zsírsav : 4,054 g
Szenhidrat : 110,419 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Kockasajt
Korpás kifli
Uborka**

Energia : 150,630 kcal
So : 888,900 mg
Fehérje : 6,392 g
Zsir : 3,170 g
- telített zsírsav : 1,929 g
Szenhidrat : 24,023 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 : glutén
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatészta
Magyaros sertés szelet
Tarhonya köret
Vegyes savanyúság

Energia : 761,431 kcal
So : 1 956,274 mg
Fehérje : 35,093 g
Zsir : 34,224 g
- telített zsírsav : 6,133 g
Szenhidrat : 77,410 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Kenőmájas
Fehér kenyér
Retek

Energia : 311,100 kcal
So : 2 602,500 mg
Fehérje : 14,080 g
Zsir : 11,700 g
- telített zsírsav : 3,288 g
Szenhidrat : 38,890 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
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 : 765,117 kcal
So : 1 094,796 mg
Fehérje : 33,913 g
Zsir : 42,201 g
- telített zsírsav : 8,448 g
Szenhidrat : 62,225 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Barna kenyér
Fejes saláta

Energia : 212,400 kcal
So : 1 604,000 mg
Fehérje : 7,750 g
Zsir : 3,390 g
- telített zsírsav : 2,013 g
Szenhidrat : 36,760 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.11.03. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Margarin
Trappista sajt
Korpás zsemle
Uborka

Energia : 466,602 kcal
So : 2 112,430 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 20,222 g
Zsir : 25,930 g
- telített zsírsav : 14,531 g
Szenhidrat : 37,454 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Dubary csirkemell
Kuszkusz

Energia : 632,389 kcal
So : 1 665,684 mg
Fehérje : 37,939 g
Zsir : 30,067 g
- telített zsírsav : 6,425 g
Szenhidrat : 51,899 g
KalciumTejtermek : 96,390 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Csoki 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