

2017.11.06. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Zalai felvágott
Korpás zsemle

Energia : 295,902 kcal
So : 1 930,430 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,532 g
Zsir : 10,770 g
- telített zsírsav : 3,907 g
Szenhidrat : 35,854 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Magyaros burgonya leves
Mexikói sertés ragu
Rizs köret

Energia : 792,747 kcal
So : 1 272,055 mg
Fehérje : 32,550 g
Zsir : 25,577 g
- telített zsírsav : 4,391 g
Szenhidrat : 106,230 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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

Energia : 1 320,599 kcal
So : 4 806,485 mg

2017.11.07. 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

Kertész leves
Bakonyi csirkemell
Tarhonya köret

Energia : 803,340 kcal
So : 1 731,877 mg
Fehérje : 41,760 g
Zsir : 31,748 g
- telített zsírsav : 5,961 g
Szenhidrat : 87,287 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.11.06.-2017.12.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 424,930 kcal
So : 3 892,652 mg

2017.11.08. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Pulykasonka
Teljes kiörlésű 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 : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sertés ragu leves
Túrós batyu
Körte

Energia : 754,086 kcal
So : 1 444,486 mg
Cukor : 20,700 g
Fehérje : 67,701 g
Zsir : 33,354 g
- telített zsírsav : 8,262 g
Szenhidrat : 82,964 g
KalciumTejtermek : 68,040 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Magos zsemle
Uborka

Energia : 187,240 kcal
So : 1 070,000 mg
Fehérje : 7,174 g
Zsir : 5,560 g
- telített zsírsav : 2,364 g
Szenhidrat : 29,700 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : szezám-mag
Allergen : tej

Energia : 1 330,726 kcal
So : 3 719,986 mg

2017.11.09. CSÜTÖRTÖK

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

Csontleves eperlevéllel
Babfőzelék
Sertés pörkölt

Energia : 776,408 kcal
So : 1 816,587 mg
Fehérje : 40,268 g
Zsir : 34,817 g
- telített zsírsav : 6,270 g
Szenhidrat : 75,806 g
KalciumTejtermek : 21,600 mg
Allergen : tojás
Allergen : zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.11.06.-2017.12.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
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 : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 372,653 kcal
So : 5 072,649 mg

2017.11.10. 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

Rizsleves
Sült halfilé
Francia saláta

Energia : 711,649 kcal
So : 2 747,709 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 29,216 g
Zsir : 36,548 g
- telített zsírsav : 4,933 g
Szenhidrat : 65,749 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : mustár
Allergen : tej

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

Energia : 1 396,835 kcal
So : 5 484,543 mg

2017.11.13. 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 : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Őszi zöldségleves

Darálthúsos rakott zöldbab sajttal sütve

Energia	: 776,974 kcal
So	: 1 620,403 mg
Feherje	: 32,814 g
Zsir	: 38,254 g
- telített zsírsav	: 9,049 g
Szenhidrat	: 74,112 g
KalciumTejtermek	: 113,400 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller
Allergen	: tojás
Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

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

Energia	: 1 329,884 kcal
So	: 4 110,103 mg

2017.11.14. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej

Baracklevár

Margarin

Félbarna kenyér

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	: tej
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Fahéjas almaleves

Hentes szelet

Bulgur

Energia	: 751,459 kcal
So	: 2 011,374 mg
Cukor	: 18,000 g
Feherje	: 34,376 g
Zsir	: 23,527 g
- telített zsírsav	: 6,551 g
Szenhidrat	: 105,179 g
KalciumTejtermek	: 27,000 mg
Allergen	: szója
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt

Korpás kifli

Retek

Energia	: 152,430 kcal
So	: 957,900 mg
Feherje	: 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

Energia	: 1 326,689 kcal
So	: 4 580,774 mg

2017.11.15. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Trappista sajt

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 513,722 kcal
So : 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

Nyírségi gombóclevés

Lekváros derelye

Alma

Energia : 747,805 kcal
So : 1 265,791 mg
Cukor : 2,700 g
Feherje : 27,302 g
Zsir : 17,749 g
- telített zsírsav : 4,748 g
Szenhidrat : 119,332 g
KalciumTejtermek : 21,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Korpás zsemle

Uborka

Energia : 263,280 kcal
So : 1 667,400 mg
Feherje : 12,770 g
Zsir : 10,370 g
- telített zsírsav : 3,929 g
Szenhidrat : 29,376 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 524,807 kcal
So : 5 546,221 mg

2017.11.16. 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

Kelkáposzta főzelék

Sertés sült

Energia : 687,952 kcal
So : 2 369,430 mg
Feherje : 38,716 g
Zsir : 33,051 g
- telített zsírsav : 6,095 g
Szenhidrat : 58,723 g
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étlap (2017.11.06.-2017.12.01.)

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

Energia : 1 418,402 kcal
So : 5 409,430 mg

2017.11.17. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Ubroka

Energia : 356,000 kcal
So : 1 425,000 mg
Fehérje : 9,800 g
Zsir : 3,760 g
- telített zsírsav : 2,094 g
Szenhidrat : 69,560 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Kukoricabundában sült csirke
Sütőtökös rizs

Energia : 795,173 kcal
So : 1 829,799 mg
Fehérje : 38,826 g
Zsir : 31,712 g
- telített zsírsav : 4,499 g
Szenhidrat : 87,474 g
Allergen : glutén
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

Energia : 1 371,523 kcal
So : 4 413,549 mg

2017.11.20. 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 : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia : 799,490 kcal
So : 2 540,371 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 35,847 g
Zsir : 29,876 g
- telített zsírsav : 7,052 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.11.06.-2017.12.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 96,685 g
KalciumTejtermek : 81,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Kifli
Retek

Energia : 207,850 kcal
So : 800,250 mg
Fehérje : 5,450 g
Zsir : 8,375 g
- telített zsírsav : 0,413 g
Szenhidrat : 27,370 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 466,742 kcal
So : 5 433,551 mg

2017.11.21. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Müzli

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

Étkezés: Ebéd

Csicseriborsó leves
Csirkemájás sertés szelet
Főtt burgonya

Energia : 796,860 kcal
So : 1 488,076 mg
Fehérje : 41,471 g
Zsir : 30,182 g
- telített zsírsav : 6,349 g
Szenhidrat : 88,028 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Margarin
Fejes saláta

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

Energia : 1 398,700 kcal
So : 4 094,575 mg

2017.11.22. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.11.06.-2017.12.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Frankfurti leves
Kakaós csiga
Narancs

Energia : 804,397 kcal
So : 1 838,178 mg
Cukor : 25,200 g
Fehérje : 55,804 g
Zsir : 29,944 g
- telített zsírsav : 10,401 g
Szenhidrat : 108,053 g
KalciumTejtermek : 47,520 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Korpás kifli
Sárgarépa

Energia : 210,880 kcal
So : 744,900 mg
Fehérje : 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

Energia : 1 467,444 kcal
So : 4 370,218 mg

2017.11.23. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Virslí
Mustár
Zsemle

Energia : 457,850 kcal
So : 2 521,250 mg
Fehérje : 17,900 g
Zsir : 13,705 g
- telített zsírsav : 8,380 g
Szenhidrat : 65,310 g
Allergen : mustár
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Sóska
Főtt tojás
Fél adag burgonya

Energia : 640,656 kcal
So : 1 888,560 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 24,114 g
Zsir : 27,862 g
- telített zsírsav : 6,209 g
Szenhidrat : 71,348 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiörlésű kenyér
Jégsaláta

Energia : 224,650 kcal
So : 1 519,500 mg
Fehérje : 8,452 g
Zsir : 3,180 g
- telített zsírsav : 1,648 g
Szenhidrat : 39,487 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 323,156 kcal
So : 5 929,309 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2017.11.24. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Diós túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 462,162 kcal
So : 1 773,580 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 16,264 g
Zsir : 19,148 g
- telített zsírsav : 9,566 g
Szenhidrat : 55,192 g
KalciumTejtermek : 40,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

Sütőtök krémleves pirított zsemlekockával

Párolt halfilé

Fél adag köles

Fél adag rizs

Energia : 794,095 kcal
So : 1 751,681 mg
Cukor : 13,500 g
Feherje : 38,498 g
Zsir : 13,727 g
- telített zsírsav : 3,402 g
Szenhidrat : 128,597 g
KalciumTejtermek : 205,200 mg
Allergen : hal
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt

Nutribella teljeskiőrlésű keksz fahéjas

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

Energia : 1 448,327 kcal
So : 3 797,141 mg

2017.11.27. 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 : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves

Lecsós pulykaragu

Fél adag hántolt árpa

Fél adag rizs köret

Energia : 722,740 kcal
So : 2 141,813 mg
Feherje : 28,540 g
Zsir : 30,501 g
- telített zsírsav : 4,007 g
Szenhidrat : 82,953 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étlap (2017.11.06.-2017.12.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 290,400 kcal
So : 1 391,000 mg
Fehérje : 8,360 g
Zsir : 8,820 g
- telített zsírsav : 0,354 g
Szenhidrat : 43,060 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 304,450 kcal
So : 3 798,688 mg

2017.11.28. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Gépsonka
Barna kenyér

Energia : 374,800 kcal
So : 1 961,250 mg
Fehérje : 17,650 g
Zsir : 4,310 g
- telített zsírsav : 1,860 g
Szenhidrat : 65,220 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Orja leves
Főtt hús
Őszi gyümölcsmártás
Pirított dara

Energia : 780,340 kcal
So : 2 043,837 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 31,709 g
Zsir : 28,999 g
- telített zsírsav : 7,032 g
Szenhidrat : 97,941 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : tojás

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

Energia : 1 311,420 kcal
So : 4 847,987 mg

2017.11.29. 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

Étlap (2017.11.06.-2017.12.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Csirkebecsinált leves
Mákos nudli
Alma

Energia : 804,663 kcal
So : 1 192,230 mg
Cukor : 2,700 g
Fehérje : 36,389 g
Zsir : 31,713 g
- telített zsírsav : 7,469 g
Szenhidrat : 94,507 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

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

Energia : 1 388,503 kcal
So : 3 575,730 mg

2017.11.30. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Sárgarépás 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

Daragaluska leves
Vágott babfőzelék
Vagdalthús

Energia : 691,308 kcal
So : 2 774,673 mg
Fehérje : 34,969 g
Zsir : 24,908 g
- telített zsírsav : 5,850 g
Szenhidrat : 82,996 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

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 : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 349,048 kcal
So : 6 237,772 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2017.12.01. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Tojáskrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 357,107 kcal
So : 1 811,480 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,995 g
Zsir : 9,885 g
- telített zsírsav : 3,832 g
Szenhidrat : 54,231 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Fokhagyma krémleves

Csirkemell sütötökkel sütve

Burgonya püré

Energia : 773,840 kcal
So : 1 837,744 mg
Fehérje : 36,401 g
Zsir : 31,489 g
- telített zsírsav : 10,041 g
Szenhidrat : 85,448 g
KalciumTejtermek : 116,100 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

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

Energia : 1 335,197 kcal
So : 4 627,474 mg