

2017.12.04. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea
Zalai felvágott
Korpás zsemle**

Energia : 271,402 kcal
So : 1 680,430 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,972 g
Zsir : 8,780 g
- telített zsírsav : 3,207 g
Szenhidrat : 35,794 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves
Sertésrizottó sajttal
Cékla**

Energia : 661,211 kcal
So : 1 999,987 mg
Fehérje : 29,255 g
Zsir : 21,213 g
- telített zsírsav : 4,494 g
Szenhidrat : 86,650 g
KalciumTejtermek : 45,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
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

Energia : 1 134,363 kcal
So : 5 083,417 mg

2017.12.05. 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

**Zöldség leves
Almás csirkemell
Fél adag hántolt árpa
Fél adag rizs köret**

Energia : 603,607 kcal
So : 1 763,597 mg
Fehérje : 28,780 g
Zsir : 20,040 g
- telített zsírsav : 2,307 g
Szenhidrat : 76,726 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.12.04.-2017.12.23.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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

Energia : 1 192,197 kcal
So : 3 761,872 mg

2017.12.06. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Pulykasonka
Teljes kiörlésű 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

Palóc leves
Darás tészta baracklekvárral
Mandarin

Energia : 665,410 kcal
So : 1 261,950 mg
Fehérje : 25,470 g
Zsir : 17,581 g
- telített zsírsav : 4,582 g
Szenhidrat : 100,151 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Magos zsemle
Fejes saláta

Energia : 181,740 kcal
So : 1 054,500 mg
Fehérje : 6,714 g
Zsir : 5,530 g
- telített zsírsav : 2,343 g
Szenhidrat : 28,880 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szezámamag
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 193,950 kcal
So : 3 350,450 mg

2017.12.07. 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

Májgaluska leves
Zöldborsó főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 624,070 kcal
So : 1 855,783 mg
Fehérje : 38,583 g
Zsir : 27,872 g
- telített zsírsav : 5,143 g
Szenhidrat : 54,659 g
KalciumTejtermek : 25,650 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.12.04.-2017.12.23.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
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

Energia : 1 153,515 kcal
So : 4 602,846 mg

2017.12.08. 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

Paradicsom leves
Halszeletek
Csöben sült zöldségek

Energia : 627,922 kcal
So : 2 159,122 mg
Cukor : 11,250 g
Fehérje : 31,817 g
Zsir : 27,472 g
- telített zsírsav : 6,694 g
Szenhidrat : 63,162 g
KalciumTejtermek : 153,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : tej

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

Energia : 1 219,708 kcal
So : 4 480,207 mg

2017.12.11. 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 : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2017.12.04.-2017.12.23.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Györi aprópecsenye
Barna rizs
Csemege uborka

Energia : 652,975 kcal
So : 2 682,137 mg
Fehérje : 24,073 g
Zsir : 27,611 g
- telített zsírsav : 4,835 g
Szenhidrat : 76,500 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

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 : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 138,635 kcal
So : 4 791,712 mg

2017.12.12. 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 : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Natúr csirkemell
Sütőtökös burgonya püré

Energia : 618,799 kcal
So : 1 496,726 mg
Fehérje : 31,222 g
Zsir : 23,064 g
- telített zsírsav : 4,780 g
Szenhidrat : 70,531 g
KalciumTejtermek : 42,750 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Korpás kifli
Retek

Energia : 149,430 kcal
So : 928,400 mg
Fehérje : 6,272 g
Zsir : 3,150 g
- telített zsírsav : 1,917 g
Szenhidrat : 23,883 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 166,429 kcal
So : 3 874,126 mg

2017.12.13. 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

Tárkonyos pulyka raguleves

Káposztás tészta

Narancs

Energia : 604,963 kcal
So : 1 491,652 mg
Cukor : 5,250 g
Fehérje : 26,560 g
Zsir : 16,063 g
- telített zsírsav : 2,613 g
Szenhidrat : 87,263 g
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Korpás zsemle

Lilahagyma

Energia : 248,880 kcal
So : 1 454,400 mg
Fehérje : 11,230 g
Zsir : 8,442 g
- telített zsírsav : 3,221 g
Szenhidrat : 32,006 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 303,165 kcal
So : 5 145,082 mg

2017.12.14. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejberizs fahéjjal

Energia : 353,650 kcal
So : 696,250 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 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 eperlevéllel

Lencse főzelék

Virslis

Energia : 615,942 kcal
So : 2 671,622 mg
Cukor : 3,000 g
Fehérje : 35,565 g
Zsir : 26,435 g
- telített zsírsav : 9,984 g
Szenhidrat : 58,455 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : szója

Étlap (2017.12.04.-2017.12.23.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Barna kenyér
Sárgarépa

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

Energia : 1 297,792 kcal
So : 5 337,872 mg

2017.12.15. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 338,400 kcal
So : 1 234,000 mg
Fehérje : 8,540 g
Zsir : 3,632 g
- telített zsírsav : 2,076 g
Szenhidrat : 67,180 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves
Grillezett csirkemell
Francia saláta

Energia : 600,446 kcal
So : 2 331,174 mg
Cukor : 3,750 g
Fehérje : 26,908 g
Zsir : 35,428 g
- telített zsírsav : 4,708 g
Szenhidrat : 42,976 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : mustár
Allergen : tej

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 : 1 159,196 kcal
So : 4 723,924 mg

2017.12.18. 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 : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.12.04.-2017.12.23.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Kakukkfűves sertés csíkok
Gyömbéres burgonya püré

Energia : 560,743 kcal
So : 1 584,219 mg
Fehérje : 25,320 g
Zsir : 24,374 g
- telített zsírsav : 5,971 g
Szenhidrat : 58,830 g
KalciumTejtermek : 42,750 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Kifli
Retek

Energia : 204,850 kcal
So : 770,750 mg
Fehérje : 5,210 g
Zsir : 8,355 g
- telített zsírsav : 0,407 g
Szenhidrat : 26,930 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 187,795 kcal
So : 4 205,399 mg

2017.12.19. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Müzli

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

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves
Vajas citromos csirkemell
Petrezselymes rizs köret

Energia : 671,144 kcal
So : 1 477,432 mg
Fehérje : 28,822 g
Zsir : 27,106 g
- telített zsírsav : 6,366 g
Szenhidrat : 76,079 g
KalciumTejtermek : 13,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
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
Zsir : 21,690 g
- telített zsírsav : 9,753 g
Szenhidrat : 28,060 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 214,484 kcal
So : 3 824,682 mg

2017.12.20. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Tonhalkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 387,967 kcal
So : 1 497,140 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 12,625 g
Zsir : 18,322 g
- telített zsírsav : 3,566 g
Szenhidrat : 41,862 g
Allergen : hal
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves

Diós tészta

Alma

Energia : 665,196 kcal
So : 1 368,883 mg
Cukor : 6,000 g
Feherje : 27,134 g
Zsir : 26,765 g
- telített zsírsav : 4,293 g
Szenhidrat : 78,343 g
Allergen : dió
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Korpás kifli

Sárgarépa

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

Energia : 1 256,043 kcal
So : 3 548,423 mg

2017.12.21. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Virsl

Mustár

Zsemle

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

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves

Almás káposzta főzelék

Sült hús

Energia : 554,910 kcal
So : 1 545,859 mg
Cukor : 7,500 g
Feherje : 23,438 g
Zsir : 24,004 g
- telített zsírsav : 5,511 g
Szenhidrat : 61,158 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Kockasajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégsaláta**

Energia : 197,450 kcal
So : 1 348,000 mg
Fehérje : 7,432 g
Zsir : 3,080 g
- telített zsírsav : 1,638 g
Szenhidrat : 34,087 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 210,210 kcal
So : 5 415,108 mg

2017.12.22. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea
Diós túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma**

Energia : 362,262 kcal
So : 1 497,580 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,424 g
Zsir : 12,832 g
- telített zsírsav : 6,278 g
Szenhidrat : 47,362 g
KalciumTejtermek : 32,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

**Brokkoli krémleves pirított zsemlekočka
Sajtos sertésszelet
Párolt rizs**

Energia : 659,406 kcal
So : 1 730,826 mg
Fehérje : 28,649 g
Zsir : 29,967 g
- telített zsírsav : 9,119 g
Szenhidrat : 67,610 g
KalciumTejtermek : 117,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

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

Energia : 1 213,738 kcal
So : 3 500,286 mg