

2017.12.04. 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 : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves
Sertésrizottó sajttal
Cékla**

Energia : 793,453 kcal
So : 2 399,985 mg
Fehérje : 35,106 g
Zsir : 25,456 g
- telített zsírsav : 5,392 g
Szenhidrat : 103,980 g
KalciumTejtermek : 54,000 mg
Allergen : tej
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 : 1 321,305 kcal
So : 5 934,415 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 : 724,329 kcal
So : 2 116,316 mg
Fehérje : 34,536 g
Zsir : 24,048 g
- telített zsírsav : 2,768 g
Szenhidrat : 92,071 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

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 (2017.12.04.-2017.12.23.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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

Energia : 1 345,919 kcal
So : 4 277,091 mg

2017.12.06. 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

Palóc leves
Darás tészta baracklekvárral
Mandarin

Energia : 798,492 kcal
So : 1 514,340 mg
Fehérje : 30,565 g
Zsir : 21,098 g
- telített zsírsav : 5,499 g
Szenhidrat : 120,182 g
KalciumTejtermek : 27,000 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 : 1 369,631 kcal
So : 3 774,339 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 : 748,885 kcal
So : 2 226,940 mg
Fehérje : 46,299 g
Zsir : 33,446 g
- telített zsírsav : 6,172 g
Szenhidrat : 65,591 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.12.04.-2017.12.23.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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 : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 345,130 kcal
So : 5 483,002 mg

2017.12.08. 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

Paradicsom leves
Halszeletek
Csöben sült zöldségek

Energia : 753,507 kcal
So : 2 590,947 mg
Cukor : 13,500 g
Fehérje : 38,180 g
Zsir : 32,967 g
- telített zsírsav : 8,033 g
Szenhidrat : 75,794 g
KalciumTejtermek : 183,600 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : hal
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 : 1 438,693 kcal
So : 5 327,781 mg

2017.12.11. 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

Étlap (2017.12.04.-2017.12.23.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Györi aprópecsenye
Barna rizs
Csemege uborka

Energia : 783,571 kcal
So : 3 218,564 mg
Fehérje : 28,887 g
Zsir : 33,133 g
- telített zsírsav : 5,803 g
Szenhidrat : 91,800 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

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

Energia : 1 336,481 kcal
So : 5 708,264 mg

2017.12.12. 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 : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Natúr csirkemell
Sütőtökös burgonya püré

Energia : 742,558 kcal
So : 1 796,071 mg
Fehérje : 37,466 g
Zsir : 27,677 g
- telített zsírsav : 5,736 g
Szenhidrat : 84,637 g
KalciumTejtermek : 51,300 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Korpás kifli
Retek

Energia : 152,430 kcal
So : 957,900 mg
Fehérje : 6,512 g
Zsir : 3,170 g
- telített zsírsav : 1,923 g
Szenhidrat : 24,323 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 317,788 kcal
So : 4 365,471 mg

2017.12.13. 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

Tárkonyos pulyka raguleves

Káposztás tészta

Narancs

Energia : 725,956 kcal
So : 1 789,983 mg
Cukor : 6,300 g
Feherje : 31,872 g
Zsir : 19,275 g
- telített zsírsav : 3,136 g
Szenhidrat : 104,716 g
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Korpás zsemle

Lilahagyma

Energia : 281,280 kcal
So : 1 647,900 mg
Feherje : 12,710 g
Zsir : 10,358 g
- telített zsírsav : 3,929 g
Szenhidrat : 34,416 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 520,958 kcal
So : 6 050,913 mg

2017.12.14. 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

Csontleves eperlevéllel

Lencse főzelék

Virslis

Energia : 739,130 kcal
So : 3 205,946 mg
Cukor : 3,600 g
Feherje : 42,678 g
Zsir : 31,722 g
- telített zsírsav : 11,981 g
Szenhidrat : 70,146 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : szója

Étlap (2017.12.04.-2017.12.23.)

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 : 1 469,580 kcal
So : 6 245,946 mg

2017.12.15. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 374,000 kcal
So : 1 405,500 mg
Fehérje : 9,740 g
Zsir : 3,748 g
- telített zsírsav : 2,094 g
Szenhidrat : 74,600 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves
Grillezett csirkemell
Francia saláta

Energia : 720,535 kcal
So : 2 797,409 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 32,290 g
Zsir : 42,513 g
- telített zsírsav : 5,650 g
Szenhidrat : 51,571 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : mustár

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 : 1 314,885 kcal
So : 5 361,659 mg

2017.12.18. 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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.12.04.-2017.12.23.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Kakukkfűves sertés csíkok
Gyömbéres burgonya püré

Energia : 672,891 kcal
So : 1 901,063 mg
Fehérje : 30,384 g
Zsir : 29,249 g
- telített zsírsav : 7,165 g
Szenhidrat : 70,596 g
KalciumTejtermek : 51,300 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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 : 1 340,143 kcal
So : 4 794,243 mg

2017.12.19. 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

Zöldbab leves
Vajas citromos csirkemell
Petrezselymes rizs köret

Energia : 805,373 kcal
So : 1 772,919 mg
Fehérje : 34,586 g
Zsir : 32,528 g
- telített zsírsav : 7,639 g
Szenhidrat : 91,294 g
KalciumTejtermek : 16,200 mg
Allergen : glutén
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 : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 407,213 kcal
So : 4 379,418 mg

2017.12.20. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Tonhalkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

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

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves

Diós tészta

Alma

Energia : 798,235 kcal
So : 1 642,660 mg
Cukor : 7,200 g
Feherje : 32,561 g
Zsir : 32,118 g
- telített zsírsav : 5,151 g
Szenhidrat : 94,012 g
Allergen : tojás
Allergen : dió
Allergen : glutén
Allergen : zeller

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 : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 461,282 kcal
So : 4 174,700 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 : 665,892 kcal
So : 1 855,030 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 28,126 g
Zsir : 28,805 g
- telített zsírsav : 6,613 g
Szenhidrat : 73,390 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étlap (2017.12.04.-2017.12.23.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiőrlésű 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 : 1 348,392 kcal
So : 5 895,780 mg

2017.12.22. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Diós túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 462,162 kcal
So : 1 773,580 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 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

Brokkoli krémleves pirított zsemlekocta
Sajtos sertésszelet
Párolt rizs

Energia : 791,287 kcal
So : 2 076,991 mg
Fehérje : 34,379 g
Zsir : 35,960 g
- telített zsírsav : 10,942 g
Szenhidrat : 81,132 g
KalciumTejtermek : 140,400 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 : 1 445,519 kcal
So : 4 122,451 mg