

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2018.01.02. 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 : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves
Paprikás csirkemell csíkok
Zöldséges barna rizs

Energia : 669,765 kcal
So : 1 091,949 mg
Fehérje : 30,535 g
Zsir : 23,518 g
- telített zsírsav : 4,321 g
Szenhidrat : 83,991 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 256,000 kcal
So : 1 032,000 mg
Fehérje : 6,980 g
Zsir : 8,632 g
- telített zsírsav : 0,336 g
Szenhidrat : 36,840 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 181,210 kcal
So : 2 892,012 mg

2018.01.03. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
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

Jókai bableves
Sajtos pogácsa
Narancs

Energia : 674,422 kcal
So : 988,069 mg
Fehérje : 56,572 g
Zsir : 26,492 g
- telített zsírsav : 8,907 g
Szenhidrat : 77,800 g
KalciumTejtermek : 53,100 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Magos zsemle
Retek

Energia : 186,040 kcal
So : 1 109,500 mg
Fehérje : 7,054 g
Zsir : 5,540 g
- telített zsírsav : 2,352 g
Szenhidrat : 29,560 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : szezámmag
Allergen : tej

Energia : 1 207,262 kcal
So : 3 131,569 mg

2018.01.04. 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

Grízgaluska leves
Zöldbab főzelék
Vagdalt

Energia : 630,210 kcal
So : 2 312,227 mg
Fehérje : 29,141 g
Zsir : 26,744 g
- telített zsírsav : 5,529 g
Szenhidrat : 69,163 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

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 : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 252,400 kcal
So : 5 311,502 mg

2018.01.05. 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

Rizsleves
Roston sült halfilé zöldség raguval
Majonézes burgonya

Energia : 663,387 kcal
So : 1 144,635 mg
Cukor : 3,750 g
Fehérje : 26,293 g
Zsir : 28,627 g
- telített zsírsav : 4,248 g
Szenhidrat : 73,770 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : mustár

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étel név

Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Háztartási keksz

Energia : 262,200 kcal
So : 414,000 mg
Feherje : 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 : 1 255,173 kcal
So : 3 465,720 mg

2018.01.08. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 386,622 kcal
So : 1 789,030 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 13,652 g
Zsir : 19,970 g
- telített zsírsav : 10,755 g
Szenhidrat : 36,908 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves
Milánói rakott csirke reszelt sajttal

Energia : 673,417 kcal
So : 2 036,321 mg
Cukor : 3,750 g
Feherje : 33,816 g
Zsir : 19,639 g
- telített zsírsav : 4,525 g
Szenhidrat : 90,186 g
KalciumTejtermek : 67,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 199,600 kcal
So : 1 358,500 mg
Feherje : 9,300 g
Zsir : 3,660 g
- telített zsírsav : 1,266 g
Szenhidrat : 31,280 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 259,639 kcal
So : 5 183,851 mg

2018.01.09. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Energia : 411,000 kcal
So : 1 443,500 mg
Mez : 2,000 cu...
Feherje : 12,800 g
Zsir : 14,600 g
- telített zsírsav : 7,780 g
Szenhidrat : 55,680 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csurgatott leves

Sertésszelet pulykamáj raguval

Burgonya köret

Csemege uborka

Energia : 634,062 kcal
So : 2 505,898 mg
Fehérje : 30,808 g
Zsir : 28,682 g
- telített zsírsav : 4,953 g
Szenhidrat : 62,274 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

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 : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 205,292 kcal
So : 4 818,798 mg

2018.01.10. SZERDA

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

Gulyás leves

Túrós tészta

Kivi

Energia : 640,093 kcal
So : 1 035,414 mg
Fehérje : 30,802 g
Zsir : 22,825 g
- telített zsírsav : 6,865 g
Szenhidrat : 75,736 g
KalciumTejtermek : 57,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Magos zsemle

Retek

Energia : 245,640 kcal
So : 1 683,500 mg
Fehérje : 10,594 g
Zsir : 10,340 g
- telített zsírsav : 3,352 g
Szenhidrat : 29,980 g
Allergen : glutén
Allergen : szezámag
Allergen : szója

Energia : 1 144,593 kcal
So : 3 298,489 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2018.01.11. 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 vele főtt zöldségekkel, tésztával

Zöldborsó főzelék

Sertés pörkölt

Energia : 538,769 kcal
So : 1 121,441 mg
Feherje : 30,275 g
Zsir : 25,267 g
- telített zsírsav : 4,121 g
Szenhidrat : 47,445 g
KalciumTejtermek : 25,650 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

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

Energia : 1 220,619 kcal
So : 3 787,691 mg

2018.01.12. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej

Sajtmester sajtkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 303,600 kcal
So : 1 553,000 mg
Feherje : 15,060 g
Zsir : 6,440 g
- telített zsírsav : 3,872 g
Szenhidrat : 45,020 g
KalciumTejtermek : 338,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gyümölcs leves

Csirkemell szelet roston mexikói raguval

Főtt burgonya

Energia : 669,015 kcal
So : 957,814 mg
Cukor : 7,500 g
Feherje : 27,814 g
Zsir : 30,010 g
- telített zsírsav : 4,853 g
Szenhidrat : 70,190 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 192,965 kcal
So : 3 669,564 mg

2018.01.15. 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

Minestrone leves
Rizseshús
Csemege uborka

Energia : 543,292 kcal
So : 2 606,411 mg
Fehérje : 23,293 g
Zsir : 16,761 g
- telített zsírsav : 2,943 g
Szenhidrat : 73,069 g
Allergen : zeller
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 : 1 170,344 kcal
So : 5 227,591 mg

2018.01.16. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Gyümölcsös müzli

Energia : 213,300 kcal
So : 295,500 mg
Fehérje : 9,550 g
Zsir : 3,930 g
- telített zsírsav : 2,162 g
Szenhidrat : 34,280 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Sertés szelet sajtmártással
Bulgur

Energia : 640,020 kcal
So : 1 853,546 mg
Fehérje : 31,810 g
Zsir : 25,779 g
- telített zsírsav : 6,742 g
Szenhidrat : 73,252 g
KalciumTejtermek : 101,700 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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 : 1 196,660 kcal
So : 4 203,546 mg

2018.01.17. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 472,645 kcal
So : 1 502,110 mg
Fehérje : 12,963 g
Zsir : 18,512 g
- telített zsírsav : 3,764 g
Szenhidrat : 62,315 g
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Lencsegulyás
Ízes bukta
Alma

Energia : 445,849 kcal
So : 274,564 mg
Fehérje : 22,726 g
Zsir : 13,559 g
- telített zsírsav : 3,007 g
Szenhidrat : 58,189 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Korpás kifli
Sárgarépa

Energia : 202,880 kcal
So : 682,400 mg
Fehérje : 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 : 1 121,374 kcal
So : 2 459,074 mg

2018.01.18. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Csirkemell sonka
Magos zsemle
Fejes saláta

Energia : 319,340 kcal
So : 1 780,500 mg
Fehérje : 14,334 g
Zsir : 3,490 g
- telített zsírsav : 0,903 g
Szenhidrat : 60,140 g
Allergen : glutén
Allergen : szezám-mag
Allergen : szója

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Köménymag leves pirított zsemlekockával
Húsgombócok paradicsom mártás
Fél adag burgonya

Energia : 645,637 kcal
So : 1 056,776 mg
Cukor : 5,250 g
Feherje : 23,811 g
Zsir : 26,337 g
- telített zsírsav : 4,271 g
Szenhidrat : 77,545 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 201,750 kcal
So : 1 403,000 mg
Feherje : 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 : 1 166,727 kcal
So : 4 240,276 mg

2018.01.19. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Petrezselymes túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 362,262 kcal
So : 1 497,580 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 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

Gomba leves
Sült halfilé paprikás mártással
Párolt rizs

Energia : 629,490 kcal
So : 1 468,871 mg
Feherje : 28,297 g
Zsir : 21,920 g
- telített zsírsav : 4,060 g
Szenhidrat : 78,540 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : hal

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 : 1 183,822 kcal
So : 3 238,331 mg

2018.01.22. 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 : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Karfiol krémleves
Tarhonyáshús pulykacombból
Vegyes savanyúság**

Energia : 618,239 kcal
So : 834,838 mg
Feherje : 29,164 g
Zsir : 24,008 g
- telített zsírsav : 5,152 g
Szenhidrat : 70,822 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa**

Energia : 255,200 kcal
So : 1 157,000 mg
Feherje : 7,100 g
Zsir : 8,680 g
- telített zsírsav : 0,336 g
Szenhidrat : 36,040 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 164,749 kcal
So : 2 257,713 mg

2018.01.23. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea
Virslí
Mustár
Zsemle**

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

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves
Zabpelyhes vagdalt
Barna rizs**

Energia : 674,088 kcal
So : 1 591,969 mg
Feherje : 25,392 g
Zsir : 25,293 g
- telített zsírsav : 4,316 g
Szenhidrat : 85,341 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített sajtkrém
Korpás kifli
Retek**

Energia : 153,280 kcal
So : 813,400 mg
Feherje : 6,760 g
Zsir : 3,500 g
- telített zsírsav : 2,142 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 23,536 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 200,540 kcal
So : 4 921,649 mg

2018.01.24. 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

Frankfurti leves
Kakaós tészta
Narancs

Energia : 657,281 kcal
So : 2 127,521 mg
Cukor : 7,500 g
Fehérje : 23,742 g
Zsir : 25,331 g
- telített zsírsav : 8,342 g
Szenhidrat : 82,446 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

Energia : 330,040 kcal
So : 1 791,700 mg
Fehérje : 10,026 g
Zsir : 18,932 g
- telített zsírsav : 8,686 g
Szenhidrat : 32,684 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 196,321 kcal
So : 4 275,721 mg

2018.01.25. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Sárgarépás túrókrém
Korpás zsemle

Energia : 418,980 kcal
So : 1 415,775 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,407 g
Zsir : 16,034 g
- telített zsírsav : 8,610 g
Szenhidrat : 47,852 g
KalciumTejtermek : 260,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : dió

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Sóska
Főtt tojás
Fél adag burgonya

Energia : 659,231 kcal
So : 2 040,662 mg
Cukor : 7,500 g
Feherje : 30,609 g
Zsir : 32,697 g
- telített zsírsav : 7,512 g
Szenhidrat : 58,614 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Félbarna kenyér
Fejes saláta

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

Energia : 1 311,911 kcal
So : 5 165,436 mg

2018.01.26. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 293,322 kcal
So : 1 032,030 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 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

Zöldborsó leves
Rántott sertésszelet
Párolt zöldségek

Energia : 667,549 kcal
So : 1 579,939 mg
Feherje : 30,644 g
Zsir : 40,668 g
- telített zsírsav : 7,614 g
Szenhidrat : 44,353 g
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kifli

Energia : 204,250 kcal
So : 978,250 mg
Feherje : 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 : 1 165,121 kcal
So : 3 590,219 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2018.01.29. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Zalai felvágott

Zsemle

Energia : 385,460 kcal
So : 2 132,125 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 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

Karalábé leves

Sárgarépás csirketokány póréhagymával

Árpagyöngy

Energia : 640,096 kcal
So : 1 491,231 mg
Feherje : 24,682 g
Zsir : 26,806 g
- telített zsírsav : 3,576 g
Szenhidrat : 74,959 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt

Korpás kifli

Fejes saláta

Energia : 145,130 kcal
So : 873,400 mg
Feherje : 5,932 g
Zsir : 3,140 g
- telített zsírsav : 1,908 g
Szenhidrat : 23,203 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 170,686 kcal
So : 4 496,755 mg

2018.01.30. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Nutella

Fehér kenyér

Energia : 379,800 kcal
So : 1 217,000 mg
Feherje : 7,700 g
Zsir : 6,880 g
- telített zsírsav : 2,460 g
Szenhidrat : 73,100 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

Vegyes zöldségleves

Dubarry csirkemell

Burgonya püré

Energia : 587,640 kcal
So : 1 885,566 mg
Feherje : 34,117 g
Zsir : 18,513 g
- telített zsírsav : 7,248 g
Szenhidrat : 70,273 g
KalciumTejtermek : 123,075 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Kenőmájas

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 264,000 kcal
So : 1 913,000 mg
Feherje : 11,370 g
Zsir : 8,950 g
- telített zsírsav : 2,472 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 33,370 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 231,440 kcal
So : 5 015,566 mg

2018.01.31. SZERDA

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

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves
Fahéjas csiga
Mandarin

Energia : 596,636 kcal
So : 420,739 mg
Cukor : 21,000 g
Fehérje : 47,060 g
Zsir : 19,332 g
- telített zsírsav : 5,196 g
Szenhidrat : 84,856 g
KalciumTejtermek : 39,600 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Margarin
Félbarna kenyér
Sárgarépa

Energia : 333,200 kcal
So : 2 041,200 mg
Fehérje : 11,112 g
Zsir : 16,880 g
- telített zsírsav : 7,516 g
Szenhidrat : 33,144 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 247,476 kcal
So : 3 580,439 mg

2018.02.01. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Sajtos rúd

Energia : 358,322 kcal
So : 265,875 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,989 g
Zsir : 16,901 g
- telített zsírsav : 9,170 g
Szenhidrat : 38,704 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Lebbencs leves
Töltött káposzta

Energia : 620,684 kcal
So : 2 208,992 mg
Fehérje : 24,169 g
Zsir : 31,233 g
- telített zsírsav : 6,116 g
Szenhidrat : 59,809 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém

Barna kenyér

Fejes saláta

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

Energia : 1 166,506 kcal
So : 3 878,866 mg

2018.02.02. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Tojáskrém

Korpás zsemle

Lilahagyma

Energia : 284,387 kcal
So : 1 171,380 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 10,341 g
Zsir : 8,879 g
- telített zsírsav : 3,599 g
Szenhidrat : 40,809 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbableves gerslivel

Roston sült halfilé citromos mártással

Rizs köret

Energia : 613,534 kcal
So : 1 460,482 mg
Feherje : 25,389 g
Zsir : 23,529 g
- telített zsírsav : 5,499 g
Szenhidrat : 72,800 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Csoki puding

Háztartási keksz

Energia : 262,200 kcal
So : 414,000 mg
Feherje : 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 : 1 160,121 kcal
So : 3 045,862 mg