

2018.01.02. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral

Energia	: 255,445 kcal
So	: 768,062 mg
Cukor	: 9,000 g
Feherje	: 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

**Karfiol leves
Paprikás csirkemell csíkok
Zöldséges barna rizs**

Energia	: 803,718 kcal
So	: 1 310,339 mg
Feherje	: 36,642 g
Zsir	: 28,222 g
- telített zsírsav	: 5,185 g
Szenhidrat	: 100,790 g
KalciumTejtermek	: 27,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

**Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma**

Energia	: 291,600 kcal
So	: 1 203,500 mg
Feherje	: 8,180 g
Zsir	: 8,748 g
- telített zsírsav	: 0,354 g
Szenhidrat	: 44,260 g
KalciumTejtermek	: 2,500 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Energia	: 1 350,763 kcal
So	: 3 281,902 mg

2018.01.03. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle
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	: glutén
Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

**Jókai bableves
Sajtos pogácsa
Narancs**

Energia	: 809,307 kcal
So	: 1 185,682 mg
Feherje	: 67,887 g
Zsir	: 31,791 g
- telített zsírsav	: 10,688 g
Szenhidrat	: 93,361 g
KalciumTejtermek	: 63,720 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

**Sajtmester sajtkrém
Magos zsemle
Retek**

Energia	: 189,040 kcal
So	: 1 139,000 mg
Feherje	: 7,294 g
Zsir	: 5,560 g
- telített zsírsav	: 2,358 g
Szenhidrat	: 30,000 g
KalciumTejtermek	: 110,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : szója
Allergen : szezám-mag
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 387,747 kcal
So : 3 530,182 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 : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Grízgaluska leves

Zöldbab főzelék

Vagdalt

Energia : 756,252 kcal
So : 2 774,673 mg
Fehérje : 34,969 g
Zsir : 32,093 g
- telített zsírsav : 6,635 g
Szenhidrat : 82,996 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

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 : 1 445,242 kcal
So : 6 282,948 mg

2018.01.05. 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

Roston sült halfilé zöldség raguval

Majonézes burgonya

Energia : 796,064 kcal
So : 1 373,562 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 31,552 g
Zsir : 34,353 g
- telített zsírsav : 5,097 g
Szenhidrat : 88,523 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : mustár
Allergen : glutén
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Háztartási keksz

Energia : 303,600 kcal
So : 512,000 mg
Feherje : 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 : 1 481,250 kcal
So : 4 110,396 mg

2018.01.08. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 423,822 kcal
So : 2 031,530 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 16,422 g
Zsir : 22,780 g
- telített zsírsav : 12,455 g
Szenhidrat : 37,068 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves
Milánói rakott csirke reszelt sajttal

Energia : 808,101 kcal
So : 2 443,585 mg
Cukor : 4,500 g
Feherje : 40,579 g
Zsir : 23,567 g
- telített zsírsav : 5,430 g
Szenhidrat : 108,223 g
KalciumTejtermek : 81,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 207,600 kcal
So : 1 421,000 mg
Feherje : 9,540 g
Zsir : 3,700 g
- telített zsírsav : 1,274 g
Szenhidrat : 32,900 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 439,523 kcal
So : 5 896,115 mg

2018.01.09. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Energia : 435,600 kcal
So : 1 606,000 mg
Mez : 2,000 cu...
Feherje : 13,780 g
Zsir : 14,700 g
- telített zsírsav : 7,810 g
Szenhidrat : 60,480 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csurgatott leves

Sertésszelet pulykamáj raguval

Burgonya köret

Csemege uborka

Energia : 760,874 kcal
So : 3 007,078 mg
Fehérje : 36,970 g
Zsir : 34,418 g
- telített zsírsav : 5,943 g
Szenhidrat : 74,729 g
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

Energia : 1 365,104 kcal
So : 5 482,478 mg

2018.01.10. SZERDA

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

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves

Túrós tészta

Kivi

Energia : 768,112 kcal
So : 1 242,497 mg
Fehérje : 36,962 g
Zsir : 27,390 g
- telített zsírsav : 8,238 g
Szenhidrat : 90,883 g
KalciumTejtermek : 68,400 mg
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Magos zsemle

Retek

Energia : 272,640 kcal
So : 1 906,500 mg
Fehérje : 12,134 g
Zsir : 12,260 g
- telített zsírsav : 4,058 g
Szenhidrat : 30,810 g
Allergen : szezám
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 319,762 kcal
So : 3 780,697 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
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 vele főtt zöldségekkel, tésztával

Zöldborsó főzelék

Sertés pörkölt

Energia : 646,523 kcal
So : 1 345,729 mg
Fehérje : 36,331 g
Zsir : 30,320 g
- telített zsírsav : 4,946 g
Szenhidrat : 56,934 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

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 : 1 376,973 kcal
So : 4 385,729 mg

2018.01.12. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej

Sajtmester sajtkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 338,300 kcal
So : 1 798,250 mg
Fehérje : 16,680 g
Zsir : 6,590 g
- telített zsírsav : 3,897 g
Szenhidrat : 51,520 g
KalciumTejtermek : 338,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gyümölcs leves

Csirkemell szelet roston mexikói raguval

Főtt burgonya

Energia : 802,818 kcal
So : 1 149,376 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 33,377 g
Zsir : 36,012 g
- telített zsírsav : 5,824 g
Szenhidrat : 84,228 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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

Energia : 1 361,468 kcal
So : 4 106,376 mg

2018.01.15. 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

Minestrone leves
Rizseshús
Csemege uborka

Energia : 651,951 kcal
So : 3 127,693 mg
Fehérje : 27,951 g
Zsir : 20,113 g
- telített zsírsav : 3,532 g
Szenhidrat : 87,683 g
Allergen : zeller
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 : 1 319,203 kcal
So : 6 020,873 mg

2018.01.16. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Gyümölcsös müzli

Energia : 247,300 kcal
So : 304,750 mg
Fehérje : 10,400 g
Zsir : 4,200 g
- telített zsírsav : 2,212 g
Szenhidrat : 41,280 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Sertés szelet sajtmártással
Bulgur

Energia : 768,024 kcal
So : 2 224,255 mg
Fehérje : 38,173 g
Zsir : 30,935 g
- telített zsírsav : 8,090 g
Szenhidrat : 87,903 g
KalciumTejtermek : 122,040 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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 : 1 383,164 kcal
So : 4 833,505 mg

2018.01.17. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 536,845 kcal
So : 1 792,110 mg
Fehérje : 15,573 g
Zsir : 21,992 g
- telített zsírsav : 4,124 g
Szenhidrat : 67,715 g
Allergen : hal
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Lencsegulyás
Ízes bukta
Alma

Energia : 783,697 kcal
So : 915,511 mg
Cukor : 6,300 g
Fehérje : 64,387 g
Zsir : 22,002 g
- telített zsírsav : 5,896 g
Szenhidrat : 113,832 g
KalciumTejtermek : 52,380 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : mustár

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 : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 531,422 kcal
So : 3 452,521 mg

2018.01.18. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Csirkemell sonka
Magos zsemle
Fejes saláta

Energia : 332,340 kcal
So : 2 010,750 mg
Fehérje : 16,554 g
Zsir : 3,630 g
- telített zsírsav : 0,943 g
Szenhidrat : 60,840 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : szezám

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Köménymag leves pirított zsemlekockával
Húsgombócok paradicsom mártás
Fél adag burgonya

Energia : 774,765 kcal
So : 1 268,131 mg
Cukor : 6,300 g
Feherje : 28,574 g
Zsir : 31,605 g
- telített zsírsav : 5,125 g
Szenhidrat : 93,054 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 231,950 kcal
So : 1 604,000 mg
Feherje : 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 : 1 339,055 kcal
So : 4 882,881 mg

2018.01.19. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Petrezselymes 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

Gomba leves
Sült halfilé paprikás mártással
Párolt rizs

Energia : 755,388 kcal
So : 1 762,645 mg
Feherje : 33,957 g
Zsir : 26,304 g
- telített zsírsav : 4,872 g
Szenhidrat : 94,249 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : tej

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 : 1 409,620 kcal
So : 3 808,105 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 : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Karfiol krémleves
Tarhonyáshús pulykacombból
Vegyes savanyúság**

Energia : 741,887 kcal
So : 1 001,806 mg
Feherje : 34,996 g
Zsir : 28,809 g
- telített zsírsav : 6,183 g
Szenhidrat : 84,987 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa**

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

Energia : 1 323,597 kcal
So : 2 658,681 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 : 808,906 kcal
So : 1 910,362 mg
Feherje : 30,470 g
Zsir : 30,351 g
- telített zsírsav : 5,179 g
Szenhidrat : 102,409 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített sajtkrém
Korpás kifli
Retek**

Energia : 156,280 kcal
So : 842,900 mg
Feherje : 7,000 g
Zsir : 3,520 g
- telített zsírsav : 2,148 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 23,976 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 338,358 kcal
So : 5 269,542 mg

2018.01.24. 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

Frankfurti leves
Kakaós tészta
Narancs

Energia : 788,737 kcal
So : 2 553,025 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 28,491 g
Zsir : 30,398 g
- telített zsírsav : 10,010 g
Szenhidrat : 98,935 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

Energia : 355,840 kcal
So : 1 977,000 mg
Fehérje : 11,384 g
Zsir : 20,248 g
- telített zsírsav : 9,124 g
Szenhidrat : 34,960 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 390,577 kcal
So : 4 917,025 mg

2018.01.25. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Sárgarépás túrókrém
Korpás zsemle

Energia : 483,280 kcal
So : 1 520,275 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,047 g
Zsir : 22,234 g
- telített zsírsav : 11,880 g
Szenhidrat : 48,262 g
KalciumTejtermek : 268,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : dió

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Sóska
Főtt tojás
Fél adag burgonya

Energia : 711,877 kcal
So : 2 275,994 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 30,251 g
Zsir : 33,476 g
- telített zsírsav : 7,526 g
Szenhidrat : 70,048 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Félbarna kenyér
Fejes saláta

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

Energia : 1 474,557 kcal
So : 5 850,269 mg

2018.01.26. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

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

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Rántott sertésszelet
Párolt zöldségek

Energia : 801,058 kcal
So : 1 895,926 mg
Feherje : 36,773 g
Zsir : 48,802 g
- telített zsírsav : 9,137 g
Szenhidrat : 53,223 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 : 1 334,230 kcal
So : 4 077,706 mg

2018.01.29. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Zalai felvágott

Zsemle

Energia : 409,960 kcal
So : 2 382,125 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 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

Karalábé leves

Sárgarépás csirketokány póréhagymával

Árpagyöngy

Energia : 768,116 kcal
So : 1 789,477 mg
Feherje : 29,618 g
Zsir : 32,167 g
- telített zsírsav : 4,291 g
Szenhidrat : 89,951 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 : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 323,206 kcal
So : 5 045,001 mg

2018.01.30. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Nutella

Fehér kenyér

Energia : 404,900 kcal
So : 1 419,000 mg
Feherje : 8,700 g
Zsir : 6,960 g
- telített zsírsav : 2,470 g
Szenhidrat : 78,450 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

Vegyes zöldségleves

Dubarry csirkemell

Burgonya püré

Energia : 705,168 kcal
So : 2 262,679 mg
Feherje : 40,940 g
Zsir : 22,216 g
- telített zsírsav : 8,697 g
Szenhidrat : 84,328 g
KalciumTejtermek : 147,690 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Kenőmájas

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 325,800 kcal
So : 2 389,000 mg
Feherje : 14,220 g
Zsir : 11,840 g
- telített zsírsav : 3,288 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 39,240 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 435,868 kcal
So : 6 070,679 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 : 715,963 kcal
So : 504,886 mg
Cukor : 25,200 g
Fehérje : 56,472 g
Zsir : 23,198 g
- telített zsírsav : 6,236 g
Szenhidrat : 101,827 g
KalciumTejtermek : 47,520 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Margarin
Félbarna kenyér
Sárgarépa

Energia : 383,200 kcal
So : 2 451,500 mg
Fehérje : 13,510 g
Zsir : 18,320 g
- telített zsírsav : 7,984 g
Szenhidrat : 39,820 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 1 416,803 kcal
So : 4 074,886 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 : 744,821 kcal
So : 2 650,790 mg
Fehérje : 29,002 g
Zsir : 37,479 g
- telített zsírsav : 7,339 g
Szenhidrat : 71,771 g
KalciumTejtermek : 21,600 mg
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej
Allergen : tojás

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

Energia : 1 315,543 kcal
So : 4 520,665 mg

2018.02.02. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Tojáskrém

Korpás zsemle

Lilahagyma

Energia : 302,787 kcal
So : 1 291,380 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,525 g
Zsir : 9,995 g
- telített zsírsav : 4,167 g
Szenhidrat : 42,837 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbableves gerslivel

Roston sült halfilé citromos mártással

Rizs köret

Energia : 736,240 kcal
So : 1 752,579 mg
Fehérje : 30,467 g
Zsir : 28,235 g
- telített zsírsav : 6,599 g
Szenhidrat : 87,360 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : hal

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

Energia : 1 342,627 kcal
So : 3 555,959 mg