

2018.03.05. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Kockasajt

Zsemle

Energia : 220,022 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 6,404 g
Zsir : 2,845 g
- telített zsírsav : 3,887 g
Szenhidrat : 41,985 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves

Pirított csirkemáj

Párolt rizs

Vegyes savanyúság

Energia : 807,543 kcal
So : 1 676,347 mg
Fehérje : 36,579 g
Zsir : 23,717 g
- telített zsírsav : 2,801 g
Szenhidrat : 110,574 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott

Teljes kiörlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 338,100 kcal
So : 2 450,500 mg
Fehérje : 15,480 g
Zsir : 10,698 g
- telített zsírsav : 3,594 g
Szenhidrat : 44,160 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 365,665 kcal
So : 5 308,127 mg

2018.03.06. 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

Paradicsom leves

Tavaszi sertés szelet

Főtt burgonya

Csemege uborka

Energia : 778,387 kcal
So : 3 780,571 mg
Cukor : 7,200 g
Fehérje : 31,941 g
Zsir : 30,361 g
- telített zsírsav : 4,949 g
Szenhidrat : 93,124 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Félbarna kenyér

Sárgarépa

Energia : 272,200 kcal
So : 1 328,000 mg
Fehérje : 8,080 g
Zsir : 8,820 g
- telített zsírsav : 0,494 g
Szenhidrat : 38,860 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Energia	: 1 398,777 kcal
So	: 6 128,846 mg

2018.03.07. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Sajtmester sajtkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Energia	: 348,800 kcal
So	: 1 405,500 mg
Fehérje	: 9,200 g
Zsir	: 3,700 g
- telített zsírsav	: 2,070 g
Szenhidrat	: 68,540 g
KalciumTejtermek	: 110,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Nyírségi gombóclevés

Darás metélt barackízzel

Mandarin

Energia	: 806,989 kcal
So	: 1 188,976 mg
Fehérje	: 31,093 g
Zsir	: 23,787 g
- telített zsírsav	: 5,960 g
Szenhidrat	: 115,821 g
KalciumTejtermek	: 27,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: zeller
Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka

Magos zsemle

Fejes saláta

Energia	: 222,340 kcal
So	: 854,500 mg
Fehérje	: 15,354 g
Zsir	: 6,480 g
- telített zsírsav	: 1,293 g
Szenhidrat	: 27,790 g
Allergen	: szója
Allergen	: glutén
Allergen	: szezám

Energia	: 1 378,129 kcal
So	: 3 448,976 mg

2018.03.08. 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

Lebbencs leves

Finomfőzelék

Virslis

Energia	: 773,658 kcal
So	: 2 971,019 mg
Fehérje	: 28,635 g
Zsir	: 38,134 g
- telített zsírsav	: 9,655 g
Szenhidrat	: 77,676 g
KalciumTejtermek	: 41,040 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Korpás zsemle
Jégcsapretek

Energia : 271,480 kcal
So : 1 868,900 mg
Fehérje : 12,750 g
Zsír : 11,950 g
- telített zsírsav : 3,623 g
Szenhidrat : 27,846 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 300,583 kcal
So : 5 607,981 mg

2018.03.09. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Körözött
Barna kenyér
Fejes saláta

Energia : 381,586 kcal
So : 2 224,835 mg
Fehérje : 21,860 g
Zsír : 9,909 g
- telített zsírsav : 6,574 g
Szenhidrat : 49,875 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Fokhagyma krémleves
Mediterrán csirkemell
Zöldséges kuszkus

Energia : 653,033 kcal
So : 2 210,344 mg
Fehérje : 37,281 g
Zsír : 35,093 g
- telített zsírsav : 9,218 g
Szenhidrat : 46,760 g
KalciumTejtermek : 167,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Keksz Háztartási

Energia : 303,600 kcal
So : 512,000 mg
Fehérje : 5,840 g
Zsír : 4,160 g
- telített zsírsav : 2,000 g
Szenhidrat : 59,400 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 338,219 kcal
So : 4 947,178 mg

2018.03.12. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kalács

Energia : 279,010 kcal
So : 631,700 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,985 g
Zsír : 6,709 g
- telített zsírsav : 2,775 g
Szenhidrat : 42,387 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves vele főtt zöldségekkel
Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia : 776,745 kcal
So : 2 511,155 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 36,583 g
Zsír : 24,126 g
- telített zsírsav : 6,627 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étel név

Szenhidrat : 103,162 g
KalciumTejtermek : 81,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 275,100 kcal
So : 1 670,500 mg
Fehérje : 12,330 g
Zsir : 4,598 g
- telített zsírsav : 1,594 g
Szenhidrat : 45,160 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 330,855 kcal
So : 4 813,355 mg

2018.03.13. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Barack lekvár
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

Tejfölös zöldbableves
Natúr sertés szelet
Rizi-bizi
Cékla

Energia : 800,410 kcal
So : 2 232,774 mg
Fehérje : 32,744 g
Zsir : 29,148 g
- telített zsírsav : 5,270 g
Szenhidrat : 100,063 g
KalciumTejtermek : 10,800 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
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 : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 375,640 kcal
So : 4 802,174 mg

2018.03.14. SZERDA

Tejberizs fahéjjal

Étkezés: Tízórai

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

Beccsinált leves

Pizzás csiga

Kivi

Étkezés: Ebéd

Energia : 744,016 kcal
So : 2 167,006 mg
Feherje : 62,624 g
Zsir : 31,626 g
- telített zsírsav : 9,071 g
Szenhidrat : 81,863 g
KalciumTejtermek : 52,920 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Gépsonka

Margarin

Barna kenyér

Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

Energia : 376,800 kcal
So : 2 343,750 mg
Feherje : 18,010 g
Zsir : 15,230 g
- telített zsírsav : 7,284 g
Szenhidrat : 40,560 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 474,466 kcal
So : 5 207,006 mg

2018.03.16. PÉNTEK

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

Telejes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Étkezés: Tízórai

Energia : 515,422 kcal
So : 2 617,030 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 21,232 g
Zsir : 25,790 g
- telített zsírsav : 14,175 g
Szenhidrat : 48,028 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Joghurtos gyümölcs leves

Szezámagos rántott halfilé

Burgonya püré

Étkezés: Ebéd

Energia : 749,043 kcal
So : 2 191,176 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 34,246 g
Zsir : 25,433 g
- telített zsírsav : 6,893 g
Szenhidrat : 94,204 g
KalciumTejtermek : 83,700 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : szezámag
Allergen : tojás

Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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 : 1 484,815 kcal
So : 5 966,955 mg

2018.03.19. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Halpástétom

Fehér kenyér

Lilahagyma

Energia : 462,667 kcal
So : 2 000,640 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 15,635 g
Zsir : 21,710 g
- telített zsírsav : 3,950 g
Szenhidrat : 52,972 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : hal

Étkezés: Ebéd

Gomba leves

Csirkepaprikás

Barna rizs

Energia : 807,952 kcal
So : 1 733,971 mg
Fehérje : 32,280 g
Zsir : 31,414 g
- telített zsírsav : 6,294 g
Szenhidrat : 98,967 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém

Korpás kifli

Reszelt 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 : 1 481,499 kcal
So : 4 479,511 mg

2018.03.20. 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

Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Hentes szelet
Burgonya köret

Energia : 780,301 kcal
So : 2 452,540 mg
Fehérje : 35,069 g
Zsir : 37,088 g
- telített zsírsav : 7,209 g
Szenhidrat : 75,542 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : szója

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 : 1 395,441 kcal
So : 5 061,790 mg

2018.03.21. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Briós

Energia : 315,810 kcal
So : 332,125 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 12,425 g
Zsir : 6,827 g
- telített zsírsav : 4,280 g
Szenhidrat : 49,901 g
KalciumTejtermek : 285,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Pulyka raguleves
Káposztás kocka
Narancs

Energia : 793,240 kcal
So : 1 794,145 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 32,214 g
Zsir : 23,879 g
- telített zsírsav : 3,629 g
Szenhidrat : 110,757 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Korpás kifli
Sárgarépa

Energia : 207,680 kcal
So : 1 141,900 mg
Fehérje : 8,660 g
Zsir : 6,380 g
- telített zsírsav : 3,954 g
Szenhidrat : 28,656 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 316,730 kcal
So : 3 268,170 mg

2018.03.22. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej
Nutella
Zsemle

Energia : 355,350 kcal
So : 1 131,250 mg
Fehérje : 13,270 g
Zsir : 9,585 g
- telített zsírsav : 6,510 g
Szenhidrat : 53,350 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : mogyoró
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Zöldborsó főzelék
Sertés sült

Energia : 792,454 kcal
So : 2 324,801 mg
Fehérje : 48,592 g
Zsir : 37,158 g
- telített zsírsav : 7,057 g
Szenhidrat : 65,691 g
KalciumTejtermek : 41,040 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 321,100 kcal
So : 2 113,000 mg
Fehérje : 15,030 g
Zsir : 8,548 g
- telített zsírsav : 3,844 g
Szenhidrat : 45,210 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 468,904 kcal
So : 5 569,051 mg

2018.03.23. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Zöldfűszeres túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 425,700 kcal
So : 1 755,875 mg
Fehérje : 17,084 g
Zsir : 7,214 g
- telített zsírsav : 4,639 g
Szenhidrat : 71,807 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Ananászos csirkemell
Bulgur

Energia : 796,497 kcal
So : 1 740,890 mg
Fehérje : 39,175 g
Zsir : 25,846 g
- telített zsírsav : 5,173 g
Szenhidrat : 105,917 g
KalciumTejtermek : 37,800 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Háztartási keksz

Energia : 263,100 kcal
So : 842,000 mg
Fehérje : 9,020 g
Zsir : 8,120 g
- telített zsírsav : 4,640 g
Szenhidrat : 38,100 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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

Energia : 1 485,297 kcal
So : 4 338,765 mg

2018.03.26. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

Magos zsemle

Energia : 466,962 kcal
So : 2 263,030 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 18,866 g
Zsir : 27,760 g
- telített zsírsav : 14,642 g
Szenhidrat : 37,568 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : szezámag
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves

Szerb tarhonyáshús

Cékla

Energia : 803,952 kcal
So : 2 337,464 mg
Feherje : 34,888 g
Zsir : 26,834 g
- telített zsírsav : 5,096 g
Szenhidrat : 104,684 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott

Teljes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 251,600 kcal
So : 1 674,500 mg
Feherje : 11,930 g
Zsir : 4,580 g
- telített zsírsav : 1,573 g
Szenhidrat : 39,300 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 522,514 kcal
So : 6 274,994 mg

2018.03.27. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Ízesített sajtkrém

Korpás kifli

Energia : 305,680 kcal
So : 959,400 mg
Feherje : 8,340 g
Zsir : 6,460 g
- telített zsírsav : 4,130 g
Szenhidrat : 53,396 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zeller leves

Párolt sertésszelet

Meggymártás

Pirított dara

Energia : 802,628 kcal
So : 1 816,805 mg
Cukor : 15,300 g
Feherje : 32,969 g
Zsir : 24,799 g
- telített zsírsav : 6,586 g
Szenhidrat : 111,234 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Zsemle
Lilahagyma

Energia : 240,350 kcal
So : 2 017,500 mg
Feherje : 16,810 g
Zsir : 1,133 g
- telített zsírsav : 2,534 g
Szenhidrat : 40,910 g
Allergen : glutén

Energia : 1 348,658 kcal
So : 4 793,705 mg

2018.03.28. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
Gabonagolyó

Energia : 246,000 kcal
So : 387,000 mg
Feherje : 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

Betyár leves
Túrós batyu
Alma

Energia : 807,876 kcal
So : 1 520,455 mg
Cukor : 27,000 g
Feherje : 66,749 g
Zsir : 27,383 g
- telített zsírsav : 9,544 g
Szenhidrat : 105,330 g
KalciumTejtermek : 103,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 268,100 kcal
So : 1 207,500 mg
Feherje : 7,780 g
Zsir : 8,730 g
- telített zsírsav : 0,333 g
Szenhidrat : 38,400 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 321,976 kcal
So : 3 114,955 mg

2018.03.29. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Sárgarépás túrókrém
Korpás zsemle
Lilahagyma

Energia : 403,540 kcal
So : 1 409,100 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 21,889 g
Zsir : 10,146 g
- telített zsírsav : 6,785 g
Szenhidrat : 55,225 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatésztával

Babfőzelék

Vagdalthús

Energia : 721,711 kcal
So : 2 591,140 mg
Fehérje : 41,759 g
Zsir : 22,583 g
- telített zsírsav : 5,008 g
Szenhidrat : 88,777 g
KalciumTejtermek : 21,600 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Margarin

Félbarna kenyér

Retek

Energia : 401,200 kcal
So : 2 393,500 mg
Fehérje : 14,120 g
Zsir : 21,260 g
- telített zsírsav : 9,328 g
Szenhidrat : 36,950 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 1 526,451 kcal
So : 6 393,740 mg