

2018.04.03. KEDD

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Margarin

Korpás kifli

Energia : 348,190 kcal
So : 1 020,275 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 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

Magyaros karfiol leves

Grillezett csirkemellfilé

Petrezselymes burgonya

Cékla

Energia : 600,619 kcal
So : 2 109,613 mg
Feherje : 28,687 g
Zsir : 22,115 g
- telített zsírsav : 2,696 g
Szenhidrat : 70,269 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém

Félbarna kenyér

Sárgarépa

Energia : 239,600 kcal
So : 1 103,000 mg
Feherje : 6,860 g
Zsir : 8,680 g
- telített zsírsav : 0,456 g
Szenhidrat : 32,440 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 188,409 kcal
So : 4 232,888 mg

2018.04.04. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Sajtmester sajtkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 321,600 kcal
So : 1 234,000 mg
Feherje : 8,180 g
Zsir : 3,600 g
- telített zsírsav : 2,060 g
Szenhidrat : 63,140 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Palóc leves

Rizsfelfűjt

Alma kompót

Energia : 697,075 kcal
So : 1 119,487 mg
Cukor : 6,000 g
Feherje : 24,488 g
Zsir : 17,194 g
- telített zsírsav : 6,427 g
Szenhidrat : 108,750 g
KalciumTejtermek : 108,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka

Magos zsemle

Fejes saláta

Energia : 208,140 kcal
So : 1 299,500 mg
Feherje : 14,094 g
Zsir : 5,570 g
- telített zsírsav : 1,703 g
Szenhidrat : 27,900 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : szezámmag

Energia : 1 226,815 kcal
So : 3 652,987 mg

2018.04.05. CSÜTÖRTÖK

Tejberizs fahéjjal

Étkezés: Tízórai

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

Grízgaluska leves

Paradicsomos káposzta

Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia : 628,842 kcal
So : 1 840,991 mg
Cukor : 11,250 g
Fehérje : 25,237 g
Zsir : 21,068 g
- telített zsírsav : 3,457 g
Szenhidrat : 85,120 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Csirkemájás

Korpás zsemle

Jégcsapretek

Étkezés: Uzsonna

Energia : 236,880 kcal
So : 1 564,400 mg
Fehérje : 10,920 g
Zsir : 9,160 g
- telített zsírsav : 2,817 g
Szenhidrat : 27,376 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 219,372 kcal
So : 4 101,641 mg

2018.04.06. PÉNTEK

Tej

Körözött

Teljes kiőrlésű kenyér

Uborka

Étkezés: Tízórai

Energia : 346,486 kcal
So : 1 745,085 mg
Fehérje : 20,390 g
Zsir : 8,159 g
- telített zsírsav : 5,167 g
Szenhidrat : 46,535 g
KalciumTejtermek : 278,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Zeller leves

Rántott sertés szelet

Vajas zöldségek

Étkezés: Ebéd

Energia : 656,422 kcal
So : 1 645,264 mg
Fehérje : 29,180 g
Zsir : 40,678 g
- telített zsírsav : 7,609 g
Szenhidrat : 42,933 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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 : 1 265,108 kcal
So : 3 804,349 mg

2018.04.09. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Margarin
Kalács

Energia : 358,860 kcal
So : 779,575 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,435 g
Zsir : 17,184 g
- telített zsírsav : 8,265 g
Szenhidrat : 39,222 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gombaleves
Rakott savanyúkáposzta

Energia : 575,250 kcal
So : 2 731,496 mg
Fehérje : 26,970 g
Zsir : 23,851 g
- telített zsírsav : 5,617 g
Szenhidrat : 65,472 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 227,600 kcal
So : 1 405,000 mg
Fehérje : 10,200 g
Zsir : 3,712 g
- telített zsírsav : 1,276 g
Szenhidrat : 37,480 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 161,710 kcal
So : 4 916,071 mg

2018.04.10. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

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

Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Almás csirkemell
Burgonya püré

Energia : 651,289 kcal
So : 1 490,276 mg
Fehérje : 32,276 g
Zsir : 28,826 g
- telített zsírsav : 5,942 g
Szenhidrat : 65,060 g
KalciumTejtermek : 42,750 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

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 : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 211,719 kcal
So : 3 862,176 mg

2018.04.11. SZERDA

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

Legényfogó leves
Mákos tészta
Narancs

Energia : 622,414 kcal
So : 1 334,100 mg
Cukor : 6,000 g
Fehérje : 29,865 g
Zsir : 21,282 g
- telített zsírsav : 4,143 g
Szenhidrat : 76,970 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 363,600 kcal
So : 2 084,000 mg
Fehérje : 12,520 g
Zsir : 17,920 g
- telített zsírsav : 8,676 g
Szenhidrat : 36,800 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 241,459 kcal
So : 4 186,162 mg

2018.04.12. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Petrezselymes túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 379,620 kcal
So : 1 373,525 mg
Feherje : 13,868 g
Zsir : 5,290 g
- telített zsírsav : 3,358 g
Szenhidrat : 68,361 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves

Lencse főzelék

Sertés sült

Energia : 664,219 kcal
So : 1 625,203 mg
Cukor : 3,000 g
Feherje : 37,558 g
Zsir : 26,230 g
- telített zsírsav : 5,666 g
Szenhidrat : 68,783 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém

Zsemle

Retek

Energia : 192,550 kcal
So : 1 125,250 mg
Feherje : 7,310 g
Zsir : 3,225 g
- telített zsírsav : 4,122 g
Szenhidrat : 33,370 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 236,389 kcal
So : 4 123,978 mg

2018.04.13. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

Telejes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 451,022 kcal
So : 2 203,030 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 17,442 g
Zsir : 22,880 g
- telített zsírsav : 12,465 g
Szenhidrat : 42,468 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tavaszi leves

Lecsós halfilé

Párolt köles

Energia : 627,975 kcal
So : 1 467,386 mg
Feherje : 30,763 g
Zsir : 22,016 g
- telített zsírsav : 2,695 g
Szenhidrat : 76,607 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 32,550 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 299,347 kcal
So : 4 829,166 mg

2018.04.16. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Halpástétom
Fehér kenyér

Energia : 375,367 kcal
So : 1 680,140 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 12,505 g
Zsir : 18,202 g
- telített zsírsav : 3,566 g
Szenhidrat : 41,562 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : hal

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves
Kukoricás pulykaragu
Főtt tészta

Energia : 672,616 kcal
So : 1 858,131 mg
Fehérje : 29,800 g
Zsir : 26,715 g
- telített zsírsav : 4,424 g
Szenhidrat : 78,168 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Korpás kifli
Reszelt 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 : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 250,863 kcal
So : 4 220,671 mg

2018.04.17. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Múzli

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

Zöldborsó leves
Magyaros sertés szelet
Főtt burgonya
Csemege uborka

Energia : 604,001 kcal
So : 2 732,254 mg
Fehérje : 27,848 g
Zsir : 22,865 g
- telített zsírsav : 4,206 g
Szenhidrat : 70,338 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Margarin
Uborka

Energia : 346,440 kcal
So : 2 063,500 mg
Fehérje : 11,594 g
Zsir : 21,700 g
- telített zsírsav : 9,766 g
Szenhidrat : 28,540 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 163,741 kcal
So : 5 091,254 mg

2018.04.18. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Briós

Energia : 291,310 kcal
So : 265,875 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 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

Gulyás leves
Sajtos pogácsa
Alma

Energia : 593,188 kcal
So : 1 202,158 mg
Fehérje : 47,935 g
Zsir : 23,332 g
- telített zsírsav : 6,683 g
Szenhidrat : 73,396 g
KalciumTejtermek : 30,600 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 276,000 kcal
So : 1 803,000 mg
Fehérje : 11,680 g
Zsir : 8,232 g
- telített zsírsav : 2,876 g
Szenhidrat : 38,000 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 1 160,498 kcal
So : 3 271,033 mg

2018.04.19. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej
Nutella
Fehér kenyér

Energia : 355,800 kcal
So : 1 477,000 mg
Fehérje : 14,100 g
Zsir : 9,680 g
- telített zsírsav : 4,260 g
Szenhidrat : 54,100 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mogyoró

Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Spenót
Tojás
Fél adag burgonya

Energia : 619,485 kcal
So : 2 053,776 mg
Fehérje : 27,852 g
Zsir : 30,505 g
- telített zsírsav : 5,619 g
Szenhidrat : 57,998 g
KalciumTejtermek : 25,650 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Korpás kifli
Sárgarépa

Energia : 163,280 kcal
So : 879,400 mg
Fehérje : 6,760 g
Zsir : 3,540 g
- telített zsírsav : 2,146 g
Szenhidrat : 25,896 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 138,565 kcal
So : 4 410,176 mg

2018.04.20. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Zöldfűszeres túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 367,805 kcal
So : 1 430,875 mg
Fehérje : 13,916 g
Zsir : 5,294 g
- telített zsírsav : 3,392 g
Szenhidrat : 65,030 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Meggyleves
Dubarry csirkemell
Kuszkusz

Energia : 542,835 kcal
So : 1 658,449 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 25,421 g
Zsir : 29,222 g
- telített zsírsav : 8,108 g
Szenhidrat : 43,677 g
KalciumTejtermek : 102,825 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Háztartási keksz

Energia : 221,700 kcal
So : 744,000 mg
Fehérje : 8,040 g
Zsir : 7,440 g
- telített zsírsav : 4,380 g
Szenhidrat : 30,300 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 132,340 kcal
So : 3 833,324 mg

2018.04.23. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Kakaós csiga

Energia : 170,442 kcal
So : 0,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 2,038 g
Zsir : 6,406 g
- telített zsírsav : 2,602 g
Szenhidrat : 25,216 g
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Fejtett bablves
Csirkemáj rizottó reszelt sajttal
Vegyes savanyúság

Energia : 636,454 kcal
So : 1 377,454 mg
Fehérje : 31,920 g
Zsir : 21,876 g
- telített zsírsav : 4,157 g
Szenhidrat : 76,449 g
KalciumTejtermek : 67,500 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 413,700 kcal
So : 2 203,000 mg
Fehérje : 17,380 g
Zsir : 22,870 g
- telített zsírsav : 12,463 g
Szenhidrat : 33,320 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 220,596 kcal
So : 3 580,483 mg

2018.04.24. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Ízesített sajtkrém
Korpás kifli
Uborka

Energia : 274,080 kcal
So : 772,400 mg
Fehérje : 7,080 g
Zsir : 3,700 g
- telített zsírsav : 2,346 g
Szenhidrat : 52,936 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Húsleves
Vadas szelet
Főtt tészta

Energia : 650,076 kcal
So : 1 967,496 mg
Cukor : 3,750 g
Fehérje : 26,672 g
Zsir : 27,944 g
- telített zsírsav : 5,639 g
Szenhidrat : 72,564 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : mustár
Allergen : tej

Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Zsemle
Lilahagyma

Energia : 218,950 kcal
So : 1 787,250 mg
Fehérje : 14,410 g
Zsir : 0,977 g
- telített zsírsav : 2,486 g
Szenhidrat : 38,190 g
Allergen : glutén

Energia : 1 143,106 kcal
So : 4 527,146 mg

2018.04.25. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
Kakaós 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

Baromfi becsinált leves
Izes derelye
Mandarin

Energia : 662,921 kcal
So : 1 465,864 mg
Cukor : 11,250 g
Fehérje : 22,420 g
Zsir : 15,731 g
- telített zsírsav : 3,700 g
Szenhidrat : 106,786 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 240,900 kcal
So : 1 036,000 mg
Fehérje : 6,760 g
Zsir : 8,630 g
- telített zsírsav : 0,323 g
Szenhidrat : 33,000 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 112,821 kcal
So : 2 858,363 mg

2018.04.26. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Sárgarépás túrókrém
Korpás zsemle
Lilahagyma

Energia : 367,445 kcal
So : 1 285,100 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,801 g
Zsir : 8,330 g
- telített zsírsav : 5,546 g
Szenhidrat : 52,268 g
KalciumTejtermek : 278,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel
Burgonya főzelék
Natúr sertésszelet

Energia : 641,368 kcal
So : 1 496,325 mg
Fehérje : 26,451 g
Zsir : 27,610 g
- telített zsírsav : 5,943 g
Szenhidrat : 70,869 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Félbarna kenyér
Retek

Energia : 301,200 kcal
So : 1 610,000 mg
Fehérje : 10,120 g
Zsir : 14,720 g
- telített zsírsav : 6,992 g
Szenhidrat : 30,800 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 310,013 kcal
So : 4 391,425 mg

2018.04.27. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 361,385 kcal
So : 1 843,950 mg
Fehérje : 17,649 g
Zsir : 11,667 g
- telített zsírsav : 5,248 g
Szenhidrat : 45,095 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsom leves
Roston sült halfilé
Fél adag zöldséges barna rizs
Fél adag rizs

Energia : 660,982 kcal
So : 2 120,625 mg
Cukor : 11,250 g
Fehérje : 26,429 g
Zsir : 21,824 g
- telített zsírsav : 2,669 g
Szenhidrat : 88,813 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Alma

Energia : 128,500 kcal
So : 460,000 mg
Fehérje : 5,500 g
Zsir : 5,800 g
- telített zsírsav : 3,668 g
Szenhidrat : 13,900 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej

Energia : 1 150,867 kcal
So : 4 424,575 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2018.04.30. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Kockasajt

Kifli

Energia : 292,710 kcal
So : 1 289,625 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 12,387 g
Zsir : 5,982 g
- telített zsírsav : 3,840 g
Szenhidrat : 46,833 g
KalciumTejtermek : 315,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves

Pirított csirkemáj

Burgonya

Csemege uborka

Energia : 619,612 kcal
So : 2 249,267 mg
Fehérje : 25,852 g
Zsir : 24,224 g
- telített zsírsav : 2,934 g
Szenhidrat : 73,511 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 253,600 kcal
So : 1 818,000 mg
Fehérje : 12,480 g
Zsir : 6,880 g
- telített zsírsav : 3,072 g
Szenhidrat : 34,360 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 165,922 kcal
So : 5 356,892 mg

2018.05.02. 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 : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Tárkonyos baromfi raguleves

Fahéjas csiga

Narancs

Energia : 617,575 kcal
So : 903,345 mg
Cukor : 24,750 g
Fehérje : 47,995 g
Zsir : 22,047 g
- telített zsírsav : 4,832 g
Szenhidrat : 82,486 g
KalciumTejtermek : 25,650 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás

Fehér kenyér

Uborka

Energia : 250,200 kcal
So : 2 050,000 mg
Fehérje : 11,170 g
Zsir : 8,830 g
- telített zsírsav : 2,476 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 32,870 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 1 185,415 kcal
So : 4 071,845 mg

2018.05.03. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Vaníliás túrókrém
Fehér kenyér

Energia : 287,700 kcal
So : 1 283,775 mg
Cukor : 14,000 g
Fehérje : 12,944 g
Zsir : 4,960 g
- telített zsírsav : 3,145 g
Szenhidrat : 48,976 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Kelkáposzta főzelék
Sült virsli

Energia : 612,990 kcal
So : 2 072,171 mg
Fehérje : 22,291 g
Zsir : 38,000 g
- telített zsírsav : 8,142 g
Szenhidrat : 45,693 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Korpás zsemle
Lilahagyma

Energia : 215,680 kcal
So : 1 125,400 mg
Fehérje : 15,070 g
Zsir : 3,682 g
- telített zsírsav : 1,581 g
Szenhidrat : 30,606 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 116,370 kcal
So : 4 481,346 mg

2018.05.04. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Trappista sajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 365,322 kcal
So : 2 124,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 17,742 g
Zsir : 11,930 g
- telített zsírsav : 6,878 g
Szenhidrat : 45,428 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Vegyes gyümölcsleves
Bundázott csirkemellfilé
Francia saláta

Energia : 664,777 kcal
So : 2 212,858 mg
Cukor : 18,750 g
Fehérje : 29,157 g
Zsir : 29,484 g
- telített zsírsav : 5,819 g
Szenhidrat : 70,409 g
KalciumTejtermek : 49,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Uzsonna

Csoki 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 : 1 292,299 kcal
So : 4 750,888 mg