

2018.04.03. KEDD

Étkezés: Tízórai

Kakaó	Energia	: 348,190 kcal
Margarin	So	: 1 020,275 mg
Korpás kifli	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	Energia	: 720,742 kcal
Grillezett csirkemellfilé	So	: 2 531,536 mg
Petrezselymes burgonya	Feherje	: 34,424 g
Cékla	Zsir	: 26,538 g
	- telített zsírsav	: 3,235 g
	Szenhidrat	: 84,322 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldfűszers vajkrém	Energia	: 272,200 kcal
Félbarna kenyér	So	: 1 328,000 mg
Sárgarépa	Feherje	: 8,080 g
	Zsir	: 8,820 g
	- telített zsírsav	: 0,494 g
	Szenhidrat	: 38,860 g
	KalciumTejtermek	: 2,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 1 341,132 kcal
	So	: 4 879,811 mg

2018.04.04. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle	Energia	: 385,200 kcal
Sajtmester sajtkrém	So	: 1 605,500 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Feherje	: 10,860 g
	Zsir	: 6,500 g
	- telített zsírsav	: 3,870 g
	Szenhidrat	: 69,680 g
	KalciumTejtermek	: 220,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Palóc leves	Energia	: 808,455 kcal
Rizsfelfűjt	So	: 1 352,981 mg
Alma kompót	Cukor	: 11,700 g
	Feherje	: 29,529 g
	Zsir	: 20,819 g
	- telített zsírsav	: 7,794 g
	Szenhidrat	: 123,893 g
	KalciumTejtermek	: 129,600 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka	Energia	: 223,840 kcal
Magos zsemle	So	: 1 410,750 mg
Fejes saláta	Feherje	: 16,354 g
	Zsir	: 6,280 g
	- telített zsírsav	: 1,993 g
	Szenhidrat	: 27,940 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : szója
Allergen : szezám-mag
Allergen : glutén

Energia : 1 417,494 kcal
So : 4 369,231 mg

2018.04.05. 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

**Grízgaluska leves
Paradicsomos káposzta
Sertés pörkölt**

Energia : 754,610 kcal
So : 2 209,189 mg
Cukor : 13,500 g
Fehérje : 30,285 g
Zsir : 25,281 g
- telített zsírsav : 4,148 g
Szenhidrat : 102,144 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás
Korpás zsemle
Jégcsapretek**

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

Energia : 1 379,740 kcal
So : 4 774,339 mg

2018.04.06. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka**

Energia : 403,186 kcal
So : 2 040,835 mg
Fehérje : 23,510 g
Zsir : 10,079 g
- telített zsírsav : 6,455 g
Szenhidrat : 53,075 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves
Rántott sertés szelet
Vajas zöldségek**

Energia : 787,706 kcal
So : 1 974,316 mg
Fehérje : 35,016 g
Zsir : 48,814 g
- telített zsírsav : 9,131 g
Szenhidrat : 51,519 g
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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 : 1 494,492 kcal
So : 4 527,151 mg

2018.04.09. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Margarin
Kalács

Energia : 379,010 kcal
So : 831,700 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,025 g
Zsir : 17,709 g
- telített zsírsav : 8,375 g
Szenhidrat : 42,467 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gombaleves
Rakott savanyúkáposzta

Energia : 690,300 kcal
So : 3 277,795 mg
Fehérje : 32,364 g
Zsir : 28,621 g
- telített zsírsav : 6,740 g
Szenhidrat : 78,566 g
KalciumTejtermek : 43,200 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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 : 1 344,410 kcal
So : 5 779,995 mg

2018.04.10. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Almás csirkemell
Burgonya püré

Energia : 781,547 kcal
So : 1 788,331 mg
Fehérje : 38,731 g
Zsir : 34,591 g
- telített zsírsav : 7,130 g
Szenhidrat : 78,072 g
KalciumTejtermek : 51,300 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

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 : 1 369,577 kcal
So : 4 352,231 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 : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Legényfogó leves
Mákos tészta
Narancs

Energia : 746,896 kcal
So : 1 600,920 mg
Cukor : 7,200 g
Fehérje : 35,838 g
Zsir : 25,539 g
- telített zsírsav : 4,972 g
Szenhidrat : 92,363 g
KalciumTejtermek : 21,600 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiörlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 419,900 kcal
So : 2 500,500 mg
Fehérje : 15,250 g
Zsir : 19,620 g
- telített zsírsav : 9,444 g
Szenhidrat : 44,090 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 422,241 kcal
So : 4 869,482 mg

2018.04.12. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Petrezselymes túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 442,320 kcal
So : 1 662,775 mg
Feherje : 16,968 g
Zsir : 7,206 g
- telített zsírsav : 4,646 g
Szenhidrat : 76,581 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves

Lencse főzelék

Sertés sült

Energia : 797,063 kcal
So : 1 950,244 mg
Cukor : 3,600 g
Feherje : 45,070 g
Zsir : 31,476 g
- telített zsírsav : 6,799 g
Szenhidrat : 82,540 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : mustár
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém

Zsemle

Retek

Energia : 231,950 kcal
So : 1 354,750 mg
Feherje : 9,210 g
Zsir : 6,045 g
- telített zsírsav : 5,928 g
Szenhidrat : 34,950 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 471,333 kcal
So : 4 967,769 mg

2018.04.13. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

Telejes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

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

Étkezés: Ebéd

Tavaszi leves

Lecsós halfilé

Párolt köles

Energia : 753,570 kcal
So : 1 760,863 mg
Feherje : 36,916 g
Zsir : 26,419 g
- telített zsírsav : 3,234 g
Szenhidrat : 91,928 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
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!!!

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

Energia : 1 489,342 kcal
So : 5 536,643 mg

2018.04.16. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Halpástétom
Fehér kenyér

Energia : 437,467 kcal
So : 2 000,640 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 15,095 g
Zsir : 21,662 g
- telített zsírsav : 3,926 g
Szenhidrat : 46,912 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : hal

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves
Kukoricás pulykaragu
Főtt tészta

Energia : 807,140 kcal
So : 2 229,757 mg
Fehérje : 35,760 g
Zsir : 32,058 g
- telített zsírsav : 5,309 g
Szenhidrat : 93,801 g
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 : 1 455,487 kcal
So : 4 975,297 mg

2018.04.17. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Múzli

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

Zöldborsó leves
Magyaros sertés szelet
Főtt burgonya
Csemege uborka

Energia : 724,801 kcal
So : 3 278,704 mg
Fehérje : 33,418 g
Zsir : 27,438 g
- telített zsírsav : 5,048 g
Szenhidrat : 84,405 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Margarin
Uborka

Energia : 373,340 kcal
So : 2 320,000 mg
Fehérje : 13,354 g
Zsir : 23,710 g
- telített zsírsav : 10,474 g
Szenhidrat : 28,940 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 345,441 kcal
So : 5 903,454 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 : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Sajtos pogácsa
Alma

Energia : 711,826 kcal
So : 1 442,590 mg
Fehérje : 57,521 g
Zsir : 27,998 g
- telített zsírsav : 8,019 g
Szenhidrat : 88,076 g
KalciumTejtermek : 36,720 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 335,600 kcal
So : 2 168,000 mg
Fehérje : 14,180 g
Zsir : 10,248 g
- telített zsírsav : 3,594 g
Szenhidrat : 45,810 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 338,736 kcal
So : 3 876,465 mg

2018.04.19. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej
Nutella
Fehér kenyér

Energia : 380,900 kcal
So : 1 679,000 mg
Fehérje : 15,100 g
Zsir : 9,760 g
- telített zsírsav : 4,270 g
Szenhidrat : 59,450 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mogyoró

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Spenót
Tojás
Fél adag burgonya

Energia : 723,582 kcal
So : 2 421,331 mg
Fehérje : 31,803 g
Zsir : 35,167 g
- telített zsírsav : 6,371 g
Szenhidrat : 69,525 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

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 : 1 312,162 kcal
So : 5 242,231 mg

2018.04.20. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Zöldfűszeres túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 425,105 kcal
So : 1 749,625 mg
Fehérje : 17,076 g
Zsir : 7,214 g
- telített zsírsav : 4,678 g
Szenhidrat : 71,670 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Meggyleves
Dubarry csirkemell
Kuszkusz

Energia : 651,402 kcal
So : 1 990,138 mg
Cukor : 10,800 g
Fehérje : 30,505 g
Zsir : 35,066 g
- telített zsírsav : 9,730 g
Szenhidrat : 52,413 g
KalciumTejtermek : 123,390 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

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

Energia : 1 339,607 kcal
So : 4 581,763 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 : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Fejtett bablves
Csirkemáj rizottó reszelt sajttal
Vegyes savanyúság

Energia : 763,744 kcal
So : 1 652,944 mg
Fehérje : 38,304 g
Zsir : 26,251 g
- telített zsírsav : 4,989 g
Szenhidrat : 91,739 g
KalciumTejtermek : 81,000 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 478,100 kcal
So : 2 617,000 mg
Fehérje : 21,170 g
Zsir : 25,780 g
- telített zsírsav : 14,173 g
Szenhidrat : 38,880 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 412,286 kcal
So : 4 269,974 mg

2018.04.24. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Ízesített sajtkrém
Korpás kifli
Uborka

Energia : 312,880 kcal
So : 978,900 mg
Fehérje : 8,940 g
Zsir : 6,520 g
- telített zsírsav : 4,154 g
Szenhidrat : 54,416 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Húsleves
Vadas szelet
Főtt tészta

Energia : 780,091 kcal
So : 2 360,995 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 32,006 g
Zsir : 33,533 g
- telített zsírsav : 6,766 g
Szenhidrat : 87,076 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : mustár
Allergen : tej

Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Zsemle
Lilahagyma

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

Energia : 1 333,321 kcal
So : 5 357,395 mg

2018.04.25. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
Kakaós 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

Baromfi becsinált leves
Izes derelye
Mandarin

Energia : 795,505 kcal
So : 1 759,036 mg
Cukor : 13,500 g
Fehérje : 26,905 g
Zsir : 18,878 g
- telített zsírsav : 4,440 g
Szenhidrat : 128,143 g
KalciumTejtermek : 21,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 268,100 kcal
So : 1 207,500 mg
Fehérje : 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 : 1 309,605 kcal
So : 3 353,536 mg

2018.04.26. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Sárgarépás túrókrém
Korpás zsemle
Lilahagyma

Energia : 402,945 kcal
So : 1 402,850 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,881 g
Zsir : 10,146 g
- telített zsírsav : 6,824 g
Szenhidrat : 55,088 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel
Burgonya főzelék
Natúr sertésszelet

Energia : 769,642 kcal
So : 1 795,590 mg
Fehérje : 31,741 g
Zsir : 33,132 g
- telített zsírsav : 7,132 g
Szenhidrat : 85,043 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Félbarna kenyér
Retek

Energia : 340,700 kcal
So : 1 896,000 mg
Fehérje : 12,270 g
Zsir : 15,610 g
- telített zsírsav : 7,328 g
Szenhidrat : 36,300 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 513,287 kcal
So : 5 094,440 mg

2018.04.27. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 401,585 kcal
So : 2 164,950 mg
Fehérje : 18,913 g
Zsir : 12,887 g
- telített zsírsav : 5,824 g
Szenhidrat : 50,943 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 : 793,179 kcal
So : 2 544,750 mg
Cukor : 13,500 g
Fehérje : 31,715 g
Zsir : 26,189 g
- telített zsírsav : 3,202 g
Szenhidrat : 106,575 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 : 1 323,264 kcal
So : 5 169,700 mg

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 : 743,534 kcal
So : 2 699,120 mg
Fehérje : 31,022 g
Zsir : 29,069 g
- telített zsírsav : 3,521 g
Szenhidrat : 88,213 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 304,900 kcal
So : 2 201,500 mg
Fehérje : 15,210 g
Zsir : 8,560 g
- telített zsírsav : 3,838 g
Szenhidrat : 40,470 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 341,144 kcal
So : 6 190,245 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 : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tárkonyos baromfi raguleves

Fahéjas csiga

Narancs

Energia : 741,090 kcal
So : 1 084,014 mg
Cukor : 29,700 g
Fehérje : 57,594 g
Zsir : 26,456 g
- telített zsírsav : 5,799 g
Szenhidrat : 98,983 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás

Fehér kenyér

Uborka

Energia : 309,300 kcal
So : 2 533,500 mg
Fehérje : 13,960 g
Zsir : 11,700 g
- telített zsírsav : 3,294 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 38,590 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 1 368,030 kcal
So : 4 736,014 mg

2018.05.03. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Vaníliás túrókrém
Fehér kenyér

Energia : 339,900 kcal
So : 1 503,525 mg
Cukor : 14,000 g
Fehérje : 15,844 g
Zsir : 6,840 g
- telített zsírsav : 4,425 g
Szenhidrat : 55,126 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Kelkáposzta főzelék
Sült virsli

Energia : 758,782 kcal
So : 2 632,605 mg
Fehérje : 27,925 g
Zsir : 47,547 g
- telített zsírsav : 10,431 g
Szenhidrat : 55,047 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Korpás zsemle
Lilahagyma

Energia : 239,780 kcal
So : 1 236,650 mg
Fehérje : 17,510 g
Zsir : 4,408 g
- telített zsírsav : 1,879 g
Szenhidrat : 32,666 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 338,462 kcal
So : 5 372,780 mg

2018.05.04. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Trappista sajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 437,722 kcal
So : 2 600,530 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,772 g
Zsir : 14,880 g
- telített zsírsav : 8,596 g
Szenhidrat : 52,608 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Vegyes gyümölcsleves
Bundázott csirkemellfilé
Francia saláta

Energia : 797,733 kcal
So : 2 655,430 mg
Cukor : 22,500 g
Fehérje : 34,989 g
Zsir : 35,380 g
- telített zsírsav : 6,982 g
Szenhidrat : 84,491 g
KalciumTejtermek : 59,400 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

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 : 1 539,055 kcal
So : 5 767,960 mg