

2018.06.04. 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

Kapros karfiol leves

Lecsós csirkemáj

Bulgur

Csemege uborka

Energia : 665,134 kcal
So : 2 883,917 mg
Fehérje : 31,991 g
Zsir : 24,413 g
- telített zsírsav : 2,851 g
Szenhidrat : 82,932 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 242,800 kcal
So : 1 474,000 mg
Fehérje : 15,520 g
Zsir : 3,472 g
- telített zsírsav : 1,236 g
Szenhidrat : 36,600 g
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 127,956 kcal
So : 5 539,197 mg

2018.06.05. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejbedara fahéjjal

Energia : 255,115 kcal
So : 767,750 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,110 g
Zsir : 3,356 g
- telített zsírsav : 2,282 g
Szenhidrat : 45,684 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Csurgatott tojásleves

Fokhagymás-tejfölös sertésszelet

Sárgarépás rizs

Energia : 662,742 kcal
So : 1 464,491 mg
Fehérje : 28,707 g
Zsir : 27,714 g
- telített zsírsav : 5,990 g
Szenhidrat : 73,983 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Paradicsom

Energia : 248,000 kcal
So : 1 038,000 mg
Fehérje : 7,020 g
Zsir : 8,680 g
- telített zsírsav : 0,332 g
Szenhidrat : 34,400 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Energia	: 1 165,857 kcal
So	: 3 270,241 mg

2018.06.06. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó	Energia	: 348,190 kcal
Margarin	So	: 1 020,275 mg
Korpás kifli	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

Palóc leves	Energia	: 666,940 kcal
Darás tészta baracklekvárral	So	: 1 267,575 mg
Alma	Fehérje	: 25,245 g
	Zsir	: 19,153 g
	- telített zsírsav	: 4,767 g
	Szenhidrat	: 98,051 g
	KalciumTejtermek	: 22,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott	Energia	: 243,340 kcal
Magos zsemle	So	: 1 854,500 mg
Fejes saláta	Fehérje	: 11,294 g
	Zsir	: 10,690 g
	- telített zsírsav	: 3,343 g
	Szenhidrat	: 27,980 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: szezám
	Allergen	: glutén
	Energia	: 1 258,470 kcal
	So	: 4 142,350 mg

2018.06.07. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle	Energia	: 309,000 kcal
Sajtmester sajtkrém	So	: 1 417,000 mg
Fehér kenyér	Fehérje	: 8,060 g
	Zsir	: 3,480 g
	- telített zsírsav	: 2,060 g
	Szenhidrat	: 62,840 g
	KalciumTejtermek	: 110,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Francia hagymaleves pirított zsemlekockával	Energia	: 594,699 kcal
Finomfőzelék	So	: 2 687,757 mg
Virslis	Fehérje	: 25,198 g
	Zsir	: 28,033 g
	- telített zsírsav	: 10,458 g
	Szenhidrat	: 59,783 g
	KalciumTejtermek	: 73,800 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Korpás zsemle
Paprika

Energia : 238,880 kcal
So : 1 508,400 mg
Fehérje : 10,920 g
Zsir : 9,240 g
- telített zsírsav : 2,805 g
Szenhidrat : 27,696 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 142,579 kcal
So : 5 613,157 mg

2018.06.08. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Körözött
Teljes kiörlésű kenyér
Uborka

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

Étkezés: Ebéd

Burgonya leves
Citromos halfilé
Tavaszi barna rizs

Energia : 674,981 kcal
So : 1 516,320 mg
Fehérje : 27,563 g
Zsir : 22,398 g
- telített zsírsav : 5,298 g
Szenhidrat : 89,047 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : hal

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 : 1 283,667 kcal
So : 3 675,405 mg

2018.06.11. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Margarin
Kuglóf

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 : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Gyümölcsös pulykaragu
Párolt rizs

Energia : 638,869 kcal
So : 1 437,060 mg
Cukor : 11,250 g
Fehérje : 26,410 g
Zsir : 16,097 g
- telített zsírsav : 3,725 g
Szenhidrat : 96,157 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

Energia : 218,800 kcal
So : 1 408,000 mg
Fehérje : 10,320 g
Zsir : 3,800 g
- telített zsírsav : 1,260 g
Szenhidrat : 34,640 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 216,529 kcal
So : 3 624,635 mg

2018.06.12. 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 : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tavaszi leves
Gombás sertésszelet
Házi tarhonya

Energia : 661,590 kcal
So : 1 885,905 mg
Fehérje : 34,253 g
Zsir : 25,048 g
- telített zsírsav : 5,392 g
Szenhidrat : 74,485 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Korpás kifli
Paradicsom

Energia : 152,230 kcal
So : 875,400 mg
Fehérje : 6,192 g
Zsir : 3,190 g
- telített zsírsav : 1,917 g
Szenhidrat : 24,603 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 224,820 kcal
So : 4 204,805 mg

2018.06.13. SZERDA

		Étkezés: Tízórai	
Tejberizs kakaóporral	Energia	:	354,310 kcal
	So	:	696,875 mg
	Cukor	:	9,000 g
	Feherje	:	10,545 g
	Zsir	:	2,527 g
	- telített zsírsav	:	1,600 g
	Szenhidrat	:	70,766 g
	KalciumTejtermek	:	159,600 mg
	Allergen	:	tej

		Étkezés: Ebéd	
Gulyás leves Sajtos pogácsa Cseresznye	Energia	:	456,163 kcal
	So	:	624,227 mg
	Feherje	:	18,247 g
	Zsir	:	18,883 g
	- telített zsírsav	:	2,018 g
	Szenhidrat	:	51,548 g
	Allergen	:	glutén
	Allergen	:	tojás
	Allergen	:	zeller
Allergen	:	tej	

		Étkezés: Uzsonna	
Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Energia	:	363,600 kcal
	So	:	2 084,000 mg
	Feherje	:	12,520 g
	Zsir	:	17,920 g
	- telített zsírsav	:	8,676 g
	Szenhidrat	:	36,800 g
	Allergen	:	tej
	Allergen	:	szója
	Allergen	:	glutén

Energia	:	1 174,073 kcal
So	:	3 405,102 mg

2018.06.14. CSÜTÖRTÖK

		Étkezés: Tízórai	
Citromos tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Energia	:	395,967 kcal
	So	:	1 500,140 mg
	Cukor	:	9,000 g
	Feherje	:	13,105 g
	Zsir	:	18,442 g
	- telített zsírsav	:	3,566 g
	Szenhidrat	:	43,062 g
	Allergen	:	hal
	Allergen	:	mustár
Allergen	:	tej	
Allergen	:	glutén	

		Étkezés: Ebéd	
Csontleves csigatésztával Lencse főzelék Sült hús	Energia	:	624,271 kcal
	So	:	1 537,461 mg
	Cukor	:	3,000 g
	Feherje	:	35,857 g
	Zsir	:	28,555 g
	- telített zsírsav	:	5,702 g
	Szenhidrat	:	55,903 g
	KalciumTejtermek	:	27,000 mg
	Allergen	:	zeller
	Allergen	:	tojás
	Allergen	:	glutén
	Allergen	:	mustár
	Allergen	:	tej

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 1 206,278 kcal
So : 4 147,101 mg

2018.06.15. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Trappista sajt
Margarin
Telejes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 454,530 kcal
So : 2 245,000 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 17,660 g
Zsir : 22,910 g
- telített zsírsav : 12,481 g
Szenhidrat : 42,906 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zeller krémleves
Szezám-magos rántott csirkemell
Párolt zöldségek

Energia : 631,989 kcal
So : 1 693,187 mg
Fehérje : 34,409 g
Zsir : 30,721 g
- telített zsírsav : 5,609 g
Szenhidrat : 54,122 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej
Allergen : szezám-mag
Allergen : tojás

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 : 1 306,869 kcal
So : 5 096,937 mg

2018.06.18. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Gyümölcsös túrókrém
Fehér kenyér

Energia : 284,572 kcal
So : 1 278,030 mg
Cukor : 14,000 g
Fehérje : 13,172 g
Zsir : 3,900 g
- telített zsírsav : 2,313 g
Szenhidrat : 50,513 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves
Sertés pörkölt
Hántolt árpa
Vegyes savanyúság

Energia : 644,064 kcal
So : 1 456,337 mg
Fehérje : 25,355 g
Zsir : 26,786 g
- telített zsírsav : 3,870 g
Szenhidrat : 75,290 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Csemege szalámi
Korpás zsemle
Paprika

Energia : 331,680 kcal
So : 2 283,400 mg
Fehérje : 14,150 g
Zsir : 18,130 g
- telített zsírsav : 6,725 g
Szenhidrat : 27,806 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 260,316 kcal
So : 5 017,767 mg

2018.06.19. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Sajtmester sajtkrém
Kifli
Paradicsom

Energia : 266,050 kcal
So : 1 179,750 mg
Fehérje : 13,090 g
Zsir : 6,195 g
- telített zsírsav : 3,947 g
Szenhidrat : 38,990 g
KalciumTejtermek : 338,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sárgarborsó leves
Dubarry csirkemell
Burgonya püré

Energia : 672,292 kcal
So : 1 821,071 mg
Fehérje : 39,235 g
Zsir : 20,913 g
- telített zsírsav : 6,841 g
Szenhidrat : 80,774 g
KalciumTejtermek : 123,075 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Uborka

Energia : 352,400 kcal
So : 1 972,000 mg
Fehérje : 12,440 g
Zsir : 17,880 g
- telített zsírsav : 8,676 g
Szenhidrat : 34,240 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 290,742 kcal
So : 4 972,821 mg

2018.06.20. 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 : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Sertés becsináltleves
Káposztás tészta
Alma

Energia : 671,355 kcal
So : 1 459,309 mg
Cukor : 5,250 g
Fehérje : 26,509 g
Zsir : 21,924 g
- telített zsírsav : 4,865 g
Szenhidrat : 92,016 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Korpás kifli
Paradicsom

Energia : 195,680 kcal
So : 563,400 mg
Fehérje : 5,520 g
Zsir : 8,740 g
- telített zsírsav : 0,602 g
Szenhidrat : 23,516 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 158,345 kcal
So : 2 288,584 mg

2018.06.21. CSÜTÖRTÖK

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

Májgaluska leves
Brokkoli főzelék
Húsgombóc

Energia : 669,079 kcal
So : 1 784,289 mg
Fehérje : 32,228 g
Zsir : 26,837 g
- telített zsírsav : 6,197 g
Szenhidrat : 73,528 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Energia : 233,600 kcal
So : 1 035,000 mg
Fehérje : 14,760 g
Zsir : 3,680 g
- telített zsírsav : 0,672 g
Szenhidrat : 34,040 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 111,679 kcal
So : 3 175,789 mg

2018.06.22. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Vaníliás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Energia : 331,300 kcal
So : 1 110,775 mg
Cukor : 14,000 g
Fehérje : 13,464 g
Zsir : 5,480 g
- telített zsírsav : 3,213 g
Szenhidrat : 56,276 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsom leves
Zöldséges halfilé
Főtt burgonya
Csemege uborka

Energia : 666,154 kcal
So : 3 166,489 mg
Cukor : 11,250 g
Fehérje : 27,744 g
Zsir : 22,209 g
- telített zsírsav : 2,714 g
Szenhidrat : 87,571 g
Allergen : hal
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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 : 1 219,154 kcal
So : 5 021,264 mg

2018.06.25. 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

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Kertész leves
Natúr sertés szelet
Párolt rizs
Cékla

Energia : 667,429 kcal
So : 2 166,079 mg
Fehérje : 26,172 g
Zsir : 25,693 g
- telített zsírsav : 4,044 g
Szenhidrat : 81,518 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

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 : 1 251,571 kcal
So : 4 369,108 mg

2018.06.26. KEDD

Étkezés: Tízórai

Vaníliás zabkása

Energia : 243,560 kcal
So : 287,500 mg
Cukor : 8,000 g
Fehérje : 11,120 g
Zsir : 5,040 g
- telített zsírsav : 2,330 g
Szenhidrat : 37,882 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Darálthúsos rakott zöldbab reszelt sajttal

Energia : 667,534 kcal
So : 1 502,464 mg
Fehérje : 28,772 g
Zsir : 30,454 g
- telített zsírsav : 8,614 g
Szenhidrat : 67,742 g
KalciumTejtermek : 121,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Korpás zsemle
Paprika

Energia : 196,080 kcal
So : 1 604,400 mg
Fehérje : 15,030 g
Zsir : 1,490 g
- telített zsírsav : 0,565 g
Szenhidrat : 30,406 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 107,174 kcal
So : 3 394,364 mg

2018.06.27. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Szezámagos-almás sajtkrém

Kifli

Energia : 296,435 kcal
So : 884,500 mg
Fehérje : 5,787 g
Zsir : 5,239 g
- telített zsírsav : 2,853 g
Szenhidrat : 56,351 g
KalciumTejtermek : 66,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámag

Étkezés: Ebéd

Pulykaraguleves

Túrós batyu

Cseresznye

Energia : 626,702 kcal
So : 1 226,651 mg
Cukor : 18,750 g
Fehérje : 57,644 g
Zsir : 23,217 g
- telített zsírsav : 6,020 g
Szenhidrat : 77,631 g
KalciumTejtermek : 56,700 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 316,800 kcal
So : 1 664,000 mg
Fehérje : 10,360 g
Zsir : 14,720 g
- telített zsírsav : 6,872 g
Szenhidrat : 34,400 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 239,937 kcal
So : 3 775,151 mg

2018.06.28. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé

Kapros túrókrém

Korpás zsemle

Energia : 351,700 kcal
So : 1 286,450 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,499 g
Zsir : 8,310 g
- telített zsírsav : 5,491 g
Szenhidrat : 48,407 g
KalciumTejtermek : 278,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gomba leves

Zöldborsó főzelék

Sertés pörkölt

Energia : 573,753 kcal
So : 1 467,952 mg
Fehérje : 33,080 g
Zsir : 25,410 g
- telített zsírsav : 4,118 g
Szenhidrat : 53,391 g
KalciumTejtermek : 25,650 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér
Uborka

Energia : 228,400 kcal
So : 991,000 mg
Fehérje : 6,780 g
Zsir : 8,640 g
- telített zsírsav : 0,456 g
Szenhidrat : 29,880 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 153,853 kcal
So : 3 745,402 mg

2018.06.29. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Snidlinges tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Energia : 364,455 kcal
So : 1 791,025 mg
Fehérje : 17,605 g
Zsir : 11,714 g
- telített zsírsav : 5,248 g
Szenhidrat : 45,831 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Hideg almaleves
Zöldfűszeres sült csirkemell
Burgonya püré
Fejes saláta

Energia : 604,987 kcal
So : 1 472,936 mg
Cukor : 11,250 g
Fehérje : 28,176 g
Zsir : 22,672 g
- telített zsírsav : 7,448 g
Szenhidrat : 71,066 g
KalciumTejtermek : 91,350 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kifli

Energia : 220,350 kcal
So : 1 158,750 mg
Fehérje : 9,330 g
Zsir : 5,715 g
- telített zsírsav : 3,735 g
Szenhidrat : 32,550 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 189,792 kcal
So : 4 422,711 mg