

2018.07.02. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Kockasajt

Zsemle

Energia : 220,022 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 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

Zeller leves

Sárgarépás csirketokány póréhagymával

Árpagyöngy

Energia : 797,278 kcal
So : 1 894,743 mg
Feherje : 30,394 g
Zsir : 32,341 g
- telített zsírsav : 4,345 g
Szenhidrat : 95,883 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 394,100 kcal
So : 1 956,750 mg
Feherje : 19,020 g
Zsir : 15,298 g
- telített zsírsav : 7,144 g
Szenhidrat : 44,140 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 411,400 kcal
So : 5 032,773 mg

2018.07.03. KEDD

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Margarin

Teljes kiőrlésű kifli

Uborka

Energia : 339,550 kcal
So : 870,375 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 10,881 g
Zsir : 16,037 g
- telített zsírsav : 8,634 g
Szenhidrat : 39,056 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Bableves

Lecsós sertés szelet

Petrezselymes rizs

Energia : 806,656 kcal
So : 1 725,642 mg
Feherje : 38,055 g
Zsir : 23,911 g
- telített zsírsav : 4,061 g
Szenhidrat : 108,619 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém

Fehér kenyér

Paprika

Energia : 263,700 kcal
So : 1 421,500 mg
Feherje : 8,220 g
Zsir : 8,740 g
- telített zsírsav : 0,330 g
Szenhidrat : 39,650 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : glutén

Energia : 1 409,906 kcal
So : 4 017,517 mg

2018.07.04. 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

Burgonyás tészta

Csemege uborka

Energia : 808,182 kcal
So : 3 343,419 mg
Fehérje : 35,164 g
Zsir : 24,112 g
- telített zsírsav : 4,796 g
Szenhidrat : 111,252 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott

Teljes kiőrlésű zsemle

Fejes saláta

Energia : 267,840 kcal
So : 2 104,500 mg
Fehérje : 12,854 g
Zsir : 12,680 g
- telített zsírsav : 4,853 g
Szenhidrat : 28,040 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 331,467 kcal
So : 6 215,981 mg

2018.07.05. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Sajtmester sajtkrém

Fehér kenyér

Energia : 349,285 kcal
So : 1 589,750 mg
Fehérje : 8,557 g
Zsir : 5,484 g
- telített zsírsav : 2,788 g
Szenhidrat : 68,151 g
KalciumTejtermek : 66,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szezámag

Étkezés: Ebéd

Tojásleves

Kapros tökfőzelék

Csirkepörkölt

Energia : 680,869 kcal
So : 1 799,613 mg
Fehérje : 30,713 g
Zsir : 40,095 g
- telített zsírsav : 8,356 g
Szenhidrat : 50,192 g
KalciumTejtermek : 43,200 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom**

Energia : 283,240 kcal
So : 1 959,500 mg
Fehérje : 11,874 g
Zsír : 13,900 g
- telített zsírsav : 4,568 g
Szenhidrat : 30,060 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 313,394 kcal
So : 5 348,863 mg

2018.07.06. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka**

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

Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves
Roston sült halfilé
Majonézes burgonya**

Energia : 768,384 kcal
So : 1 908,918 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 33,188 g
Zsír : 32,998 g
- telített zsírsav : 5,062 g
Szenhidrat : 83,154 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

**Vaniliás puding
Háztartási keksz**

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 : 1 475,170 kcal
So : 4 461,753 mg

2018.07.09. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé
Margarin
Kalács**

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

Étkezés: Ebéd

Karfiol krémleves

Tarhonyáshús pulykacombból

Fejes saláta

Energia : 728,123 kcal
So : 1 827,690 mg
Fehérje : 35,894 g
Zsir : 25,102 g
- telített zsírsav : 5,848 g
Szenhidrat : 89,157 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott

Teljes kiőrlésű kenyér

Paprika

Energia : 261,900 kcal
So : 1 675,000 mg
Fehérje : 12,510 g
Zsir : 4,730 g
- telített zsírsav : 1,570 g
Szenhidrat : 40,900 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 369,033 kcal
So : 4 334,390 mg

2018.07.10. 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 : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Kertész leves

Sült csirkemell

Sárgarépas burgonyapüré

Cékla

Energia : 786,766 kcal
So : 2 799,207 mg
Fehérje : 36,230 g
Zsir : 31,070 g
- telített zsírsav : 7,106 g
Szenhidrat : 88,407 g
KalciumTejtermek : 51,300 mg
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt

Teljes kiőrlésű kifli

Paradicsom

Energia : 140,790 kcal
So : 709,000 mg
Fehérje : 5,028 g
Zsir : 4,330 g
- telített zsírsav : 2,473 g
Szenhidrat : 22,147 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 350,356 kcal
So : 5 119,707 mg

2018.07.11. SZERDA

Tejberizs fahéjjal

Étkezés: Tízórai

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

Sertés raguleves Kakaós csiga Cseresznye

Étkezés: Ebéd

Energia	: 656,265 kcal
So	: 1 000,674 mg
Cukor	: 20,700 g
Feherje	: 57,209 g
Zsir	: 20,303 g
- telített zsírsav	: 4,889 g
Szenhidrat	: 91,224 g
KalciumTejtermek	: 20,520 mg
Allergen	: zeller
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 434,400 kcal
So	: 2 555,500 mg
Feherje	: 14,400 g
Zsir	: 21,320 g
- telített zsírsav	: 9,194 g
Szenhidrat	: 44,690 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: szója
Energia	: 1 444,975 kcal
So	: 4 253,049 mg

2018.07.12. CSÜTÖRTÖK

Citromos tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Uborka

Étkezés: Tízórai

Energia	: 459,367 kcal
So	: 1 806,640 mg
Cukor	: 9,000 g
Feherje	: 15,835 g
Zsir	: 21,862 g
- telített zsírsav	: 3,950 g
Szenhidrat	: 48,282 g
Allergen	: hal
Allergen	: mustár
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Lebbencs leves Székelykáposzta Rozskenyér

Étkezés: Ebéd

Energia	: 716,073 kcal
So	: 3 250,159 mg
Feherje	: 31,453 g
Zsir	: 28,629 g
- telített zsírsav	: 6,569 g
Szenhidrat	: 82,548 g
KalciumTejtermek	: 27,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Magos zsemle
Retek

Energia : 204,225 kcal
So : 1 109,750 mg
Fehérje : 6,791 g
Zsir : 7,484 g
- telített zsírsav : 3,076 g
Szenhidrat : 29,961 g
KalciumTejtermek : 66,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szezámag
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 379,665 kcal
So : 6 166,549 mg

2018.07.13. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Trappista sajt
Margarin
Telejes kiörlésű kenyér
Uborka

Energia : 521,330 kcal
So : 2 665,500 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,650 g
Zsir : 25,840 g
- telített zsírsav : 14,199 g
Szenhidrat : 48,806 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Szezámagos rántott sertésszelet
Párolt zöldségek

Energia : 767,637 kcal
So : 2 222,865 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 36,891 g
Zsir : 38,434 g
- telített zsírsav : 5,990 g
Szenhidrat : 68,334 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : szezámag

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 : 1 509,317 kcal
So : 6 047,115 mg

2018.07.16. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Gyümölcsös túrókrém
Fehér kenyér

Energia : 329,597 kcal
So : 1 515,530 mg
Cukor : 14,000 g
Fehérje : 16,144 g
Zsir : 5,048 g
- telített zsírsav : 3,044 g
Szenhidrat : 56,466 g
KalciumTejtermek : 70,600 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbableves
Baromfi rizseshús
Vitamin saláta

Energia : 746,793 kcal
So : 1 309,671 mg
Fehérje : 30,537 g
Zsir : 25,395 g
- telített zsírsav : 5,547 g
Szenhidrat : 96,993 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika

Energia : 282,040 kcal
So : 1 955,000 mg
Fehérje : 11,994 g
Zsir : 13,960 g
- telített zsírsav : 4,550 g
Szenhidrat : 29,460 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 358,430 kcal
So : 4 780,201 mg

2018.07.17. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Sajtmester sajtkrém
Kifli

Energia : 272,435 kcal
So : 1 144,500 mg
Fehérje : 12,187 g
Zsir : 8,039 g
- telített zsírsav : 4,653 g
Szenhidrat : 37,351 g
KalciumTejtermek : 294,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szezámag
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Sajtos sertésszelet
Főtt burgonya
Csemege uborka

Energia : 755,669 kcal
So : 3 047,789 mg
Fehérje : 34,411 g
Zsir : 33,622 g
- telített zsírsav : 8,703 g
Szenhidrat : 77,203 g
KalciumTejtermek : 108,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Retek

Energia : 404,900 kcal
So : 2 401,500 mg
Fehérje : 15,250 g
Zsir : 19,560 g
- telített zsírsav : 9,438 g
Szenhidrat : 40,550 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 433,004 kcal
So : 6 593,789 mg

2018.07.18. 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

Frankfurti leves
Mákos tészta
Körte

Energia : 809,641 kcal
So : 2 495,200 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 28,356 g
Zsir : 35,191 g
- telített zsírsav : 9,201 g
Szenhidrat : 93,880 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom

Energia : 232,840 kcal
So : 862,500 mg
Fehérje : 6,014 g
Zsir : 10,820 g
- telített zsírsav : 1,628 g
Szenhidrat : 30,340 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 333,791 kcal
So : 3 623,575 mg

2018.07.19. CSÜTÖRTÖK

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

Májgaluska leves
Spenót
Tojás
Fél adag burgonya köret

Energia : 741,649 kcal
So : 2 501,926 mg
Fehérje : 33,538 g
Zsir : 35,199 g
- telített zsírsav : 6,607 g
Szenhidrat : 72,227 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 376,400 kcal
So : 1 489,000 mg
Fehérje : 18,200 g
Zsir : 15,510 g
- telített zsírsav : 6,438 g
Szenhidrat : 39,250 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 364,049 kcal
So : 4 377,926 mg

2018.07.20. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé

Vaníliás túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Alma

Energia : 402,300 kcal
So : 1 294,525 mg
Cukor : 14,000 g
Fehérje : 16,344 g
Zsir : 7,250 g
- telített zsírsav : 4,443 g
Szenhidrat : 66,276 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Vegyes zöldség leves

Sült halfilé paprikás mártással

Rizs köret

Energia : 796,113 kcal
So : 1 805,339 mg
Fehérje : 33,106 g
Zsir : 29,070 g
- telített zsírsav : 5,195 g
Szenhidrat : 99,145 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : tej

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 : 1 461,513 kcal
So : 3 941,864 mg

2018.07.23. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Nutella

Fehér kenyér

Energia : 320,222 kcal
So : 1 414,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 8,362 g
Zsir : 6,770 g
- telített zsírsav : 2,272 g
Szenhidrat : 57,998 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

Minestrone leves

Györi aprópecsenye baromfi húsból

Bulgur

Csemege uborka

Energia : 680,598 kcal
So : 2 543,677 mg
Feherje : 31,661 g
Zsir : 25,206 g
- telített zsírsav : 4,498 g
Szenhidrat : 85,432 g
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 478,100 kcal
So : 2 617,000 mg
Feherje : 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 : 1 478,920 kcal
So : 6 574,706 mg

2018.07.24. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej

Tonhalkrém

Félbarna kenyér

Uborka

Energia : 501,845 kcal
So : 2 008,610 mg
Feherje : 22,293 g
Zsir : 24,852 g
- telített zsírsav : 6,088 g
Szenhidrat : 45,535 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : hal

Étkezés: Ebéd

Köménymag leves pirított zsemlekockával

Vadas sertésszelet

Főtt tészta

Energia : 806,731 kcal
So : 1 507,336 mg
Cukor : 4,500 g
Feherje : 35,650 g
Zsir : 35,019 g
- telített zsírsav : 7,339 g
Szenhidrat : 87,540 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka

Teljes kiőrlésű kenyér

Paprika

Energia : 220,640 kcal
So : 2 006,250 mg
Feherje : 16,734 g
Zsir : 3,580 g
- telített zsírsav : 1,550 g
Szenhidrat : 32,840 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 529,216 kcal
So : 5 522,196 mg

2018.07.25. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Szezámagos sajtkrém

Kifli

Energia : 320,845 kcal
So : 1 114,000 mg
Feherje : 8,081 g
Zsir : 6,389 g
- telített zsírsav : 3,970 g
Szenhidrat : 57,577 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szezámag
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves

Rizsfelfújt

Alma kompót

Energia : 830,050 kcal
So : 1 503,542 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 30,770 g
Zsir : 19,396 g
- telített zsírsav : 6,467 g
Szenhidrat : 129,882 g
KalciumTejtermek : 133,380 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 358,900 kcal
So : 1 959,000 mg
Feherje : 12,550 g
Zsir : 15,610 g
- telített zsírsav : 7,188 g
Szenhidrat : 40,500 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 509,795 kcal
So : 4 576,542 mg

2018.07.26. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé

Petrezselymes túrókrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Lilahagyma

Energia : 411,520 kcal
So : 1 574,600 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 21,197 g
Zsir : 12,040 g
- telített zsírsav : 7,731 g
Szenhidrat : 56,393 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel

Sárgaborsó főzelék

Sertés sült

Energia : 730,341 kcal
So : 1 744,967 mg
Feherje : 38,938 g
Zsir : 36,051 g
- telített zsírsav : 5,436 g
Szenhidrat : 62,522 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém
Félbarna kenyér
Uborka

Energia : 255,400 kcal
So : 1 160,000 mg
Fehérje : 7,960 g
Zsir : 8,760 g
- telített zsírsav : 0,494 g
Szenhidrat : 35,020 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 397,261 kcal
So : 4 479,567 mg

2018.07.27. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Snidlinges tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Energia : 406,055 kcal
So : 2 085,525 mg
Fehérje : 18,829 g
Zsir : 12,954 g
- telített zsírsav : 5,824 g
Szenhidrat : 52,039 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Ananászos csirkemell
Burgonya püré

Energia : 774,418 kcal
So : 1 841,319 mg
Fehérje : 38,659 g
Zsir : 27,143 g
- telített zsírsav : 8,131 g
Szenhidrat : 92,397 g
KalciumTejtermek : 94,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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 : 1 400,823 kcal
So : 5 085,594 mg

2018.07.30. 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

Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Natúr csirkemell
Burgonya köret
Cékla

Energia : 727,681 kcal
So : 2 532,694 mg
Fehérje : 36,847 g
Zsir : 23,814 g
- telített zsírsav : 2,954 g
Szenhidrat : 90,149 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 : 1 325,291 kcal
So : 6 023,819 mg

2018.07.31. KEDD

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Főtt virsli
Mustár
Félbarna kenyér

Energia : 395,630 kcal
So : 2 820,500 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,210 g
Zsir : 13,850 g
- telített zsírsav : 6,085 g
Szenhidrat : 47,066 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Zabpelyhes rakott karfiol reszelt sajttal

Energia : 755,356 kcal
So : 1 822,239 mg
Fehérje : 35,087 g
Zsir : 31,303 g
- telített zsírsav : 9,186 g
Szenhidrat : 81,495 g
KalciumTejtermek : 113,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika

Energia : 231,635 kcal
So : 1 255,250 mg
Fehérje : 9,085 g
Zsir : 8,754 g
- telített zsírsav : 4,985 g
Szenhidrat : 31,667 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezámag
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 382,621 kcal
So : 5 897,989 mg

2018.08.01. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 317,640 kcal
Natúr vajkrém	So	: 1 118,500 mg
Teljes kiőrlésű zsemle	Feherje	: 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

Baromfi becsinál leves	Energia	: 697,072 kcal
Túrós tészta	So	: 1 748,146 mg
Őszibarack	Feherje	: 36,832 g
	Zsir	: 23,932 g
	- telített zsírsav	: 9,076 g
	Szenhidrat	: 82,891 g
	KalciumTejtermek	: 95,400 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás	Energia	: 309,300 kcal
Fehér kenyér	So	: 2 533,500 mg
Uborka	Feherje	: 13,960 g
	Zsir	: 11,700 g
	- telített zsírsav	: 3,294 g
	Szenhidrat	: 38,590 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója
	Energia	: 1 324,012 kcal
	So	: 5 400,146 mg

2018.08.02. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Limonádé	Energia	: 339,430 kcal
Sárgarépás túrókrém	So	: 1 632,375 mg
Félbarna kenyér	Cukor	: 9,000 g
Lilahagyma	Feherje	: 16,244 g
	Zsir	: 7,032 g
	- telített zsírsav	: 4,590 g
	Szenhidrat	: 51,853 g
	KalciumTejtermek	: 70,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves	Energia	: 800,185 kcal
Húsgombócok paradicsommártással	So	: 2 146,981 mg
Fél adag burgonya köret	Cukor	: 4,500 g
	Feherje	: 32,050 g
	Zsir	: 26,668 g
	- telített zsírsav	: 4,740 g
	Szenhidrat	: 106,552 g
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller

Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Teljes kiőrlésű zsemle
Retek

Energia : 231,140 kcal
So : 1 495,250 mg
Fehérje : 16,934 g
Zsir : 6,310 g
- telített zsírsav : 2,818 g
Szenhidrat : 29,060 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 370,755 kcal
So : 5 274,606 mg

2018.08.03. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Trappista sajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Energia : 426,922 kcal
So : 2 422,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,652 g
Zsir : 14,880 g
- telített zsírsav : 8,590 g
Szenhidrat : 50,148 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Vegyes gyümölcsleves
Rántott halfilé tepsiben sütve
Barna rizs

Energia : 721,449 kcal
So : 1 508,546 mg
Cukor : 10,800 g
Fehérje : 31,285 g
Zsir : 21,302 g
- telített zsírsav : 4,882 g
Szenhidrat : 100,589 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : tojás

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 : 1 451,971 kcal
So : 4 442,576 mg