

2018.10.01. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos 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
Brassói aprópecsenye
Párolt rizs
Vegyes savanyúság

Energia : 649,841 kcal
So : 867,516 mg
Feherje : 23,778 g
Zsir : 28,057 g
- telített zsírsav : 4,206 g
Szenhidrat : 73,972 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 353,600 kcal
So : 2 018,000 mg
Feherje : 12,520 g
Zsir : 17,880 g
- telített zsírsav : 8,672 g
Szenhidrat : 34,440 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 223,463 kcal
So : 4 066,796 mg

2018.10.02. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral

Energia : 255,445 kcal
So : 768,062 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 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

Őszi zöldségleves
Mustáros csirkemell
Házi tarhonya

Energia : 663,645 kcal
So : 1 408,528 mg
Feherje : 34,438 g
Zsir : 25,507 g
- telített zsírsav : 6,128 g
Szenhidrat : 74,063 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej
Allergen : mustár

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 224,440 kcal
So : 866,500 mg
Fehérje : 5,814 g
Zsir : 10,740 g
- telített zsírsav : 1,626 g
Szenhidrat : 28,620 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 143,530 kcal
So : 3 043,091 mg

2018.10.03. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Fehér kenyér

Energia : 309,000 kcal
So : 1 417,000 mg
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

Húsgombóc leves
Lekváros bukta
Szőlő

Energia : 674,160 kcal
So : 695,670 mg
Cukor : 12,750 g
Fehérje : 44,427 g
Zsir : 20,036 g
- telített zsírsav : 5,184 g
Szenhidrat : 104,224 g
KalciumTejtermek : 42,750 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

Energia : 292,940 kcal
So : 1 430,500 mg
Fehérje : 8,814 g
Zsir : 16,810 g
- telített zsírsav : 8,153 g
Szenhidrat : 28,860 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 276,100 kcal
So : 3 543,170 mg

2018.10.04. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli

Energia : 332,350 kcal
So : 850,875 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,281 g
Zsir : 15,977 g
- telített zsírsav : 8,610 g
Szenhidrat : 38,036 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

**Csontleves finommetélttel
Paradicsomos káposzta
Fűszeres sertés falatok**

Energia : 568,111 kcal
So : 1 193,790 mg
Cukor : 6,000 g
Feherje : 21,926 g
Zsir : 26,120 g
- telített zsírsav : 3,892 g
Szenhidrat : 61,368 g
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájkrém
Zsemle
Lilahagyma**

Energia : 261,750 kcal
So : 1 691,250 mg
Feherje : 10,300 g
Zsir : 8,727 g
- telített zsírsav : 4,726 g
Szenhidrat : 35,480 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 162,211 kcal
So : 3 735,915 mg

2018.10.05. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek**

Energia : 347,686 kcal
So : 1 791,085 mg
Feherje : 20,470 g
Zsir : 8,159 g
- telített zsírsav : 5,163 g
Szenhidrat : 46,735 g
KalciumTejtermek : 278,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Lebbencs leves
Natúr sertésszelet
Tört burgonya
Csemege uborka**

Energia : 667,949 kcal
So : 2 708,797 mg
Feherje : 27,577 g
Zsir : 24,796 g
- telített zsírsav : 4,549 g
Szenhidrat : 81,878 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Csokoládé puding
Háztartási keksz**

Energia : 262,200 kcal
So : 414,000 mg
Feherje : 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 : 1 277,835 kcal
So : 4 913,882 mg

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2018.10.08. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kakaós csiga

Energia : 271,080 kcal
So : 266,825 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 8,831 g
Zsir : 9,430 g
- telített zsírsav : 4,605 g
Szenhidrat : 35,740 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves
Sertés rizseshús
Cékla

Energia : 665,726 kcal
So : 1 480,072 mg
Feherje : 30,236 g
Zsir : 16,413 g
- telített zsírsav : 2,917 g
Szenhidrat : 97,584 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 246,440 kcal
So : 1 863,500 mg
Feherje : 11,554 g
Zsir : 10,700 g
- telített zsírsav : 4,166 g
Szenhidrat : 28,460 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 183,246 kcal
So : 3 610,397 mg

2018.10.09. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Zelleres túrókrém
Félbarna kenyér
Fejes saláta

Energia : 348,320 kcal
So : 1 325,725 mg
Feherje : 13,348 g
Zsir : 5,286 g
- telített zsírsav : 3,463 g
Szenhidrat : 60,825 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Paprikás csirkemell szelet
Főtt burgonya

Energia : 633,169 kcal
So : 501,476 mg
Feherje : 31,880 g
Zsir : 22,046 g
- telített zsírsav : 4,000 g
Szenhidrat : 76,075 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 133,590 kcal
So : 759,000 mg
Feherje : 4,908 g
Zsir : 4,250 g
- telített zsírsav : 2,467 g
Szenhidrat : 20,627 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

| | |
|----------|------------------|
| Allergen | : tej |
| Allergen | : glutén |
| Energia | : 1 115,079 kcal |
| So | : 2 586,201 mg |

2018.10.10. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tejberizs fahéjjal

| | |
|--------------------|----------------|
| Energia | : 354,310 kcal |
| So | : 696,875 mg |
| Cukor | : 9,000 g |
| Fehérje | : 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

Túrós tészta

Körte

| | |
|--------------------|----------------|
| Energia | : 581,530 kcal |
| So | : 1 080,482 mg |
| Fehérje | : 28,693 g |
| Zsir | : 16,748 g |
| - telített zsírsav | : 6,099 g |
| Szenhidrat | : 77,941 g |
| KalciumTejtermek | : 57,000 mg |
| Allergen | : zeller |
| Allergen | : glutén |
| Allergen | : tojás |
| Allergen | : tej |

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Margarin

Teljes kiörlésű kenyér

Sárgarépa

| | |
|--------------------|------------------|
| Energia | : 375,200 kcal |
| So | : 2 128,000 mg |
| Fehérje | : 11,840 g |
| Zsir | : 19,280 g |
| - telített zsírsav | : 8,476 g |
| Szenhidrat | : 37,280 g |
| Allergen | : tej |
| Allergen | : glutén |
| Allergen | : szója |
| Energia | : 1 311,040 kcal |
| So | : 3 905,357 mg |

2018.10.11. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej

Méz

Margarin

Tejes kiörlésű kenyér

| | |
|--------------------|----------------|
| Energia | : 426,600 kcal |
| So | : 1 497,500 mg |
| Mez | : 2,000 cu... |
| Fehérje | : 13,040 g |
| Zsir | : 14,600 g |
| - telített zsírsav | : 7,660 g |
| Szenhidrat | : 59,280 g |
| KalciumTejtermek | : 228,000 mg |
| Allergen | : tej |
| Allergen | : glutén |

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves

Karalábé főzelék

Húsgombóc

| | |
|--------------------|----------------|
| Energia | : 655,841 kcal |
| So | : 1 410,681 mg |
| Cukor | : 3,750 g |
| Fehérje | : 31,981 g |
| Zsir | : 25,625 g |
| - telített zsírsav | : 4,783 g |
| Szenhidrat | : 73,508 g |
| KalciumTejtermek | : 25,650 mg |
| Allergen | : zeller |
| Allergen | : glutén |
| Allergen | : tojás |
| Allergen | : tej |

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

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 : glutén
Allergen : szója
Allergen : szezámrag
Allergen : tej

Energia : 1 268,481 kcal
So : 4 017,681 mg

2018.10.12. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Telejes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 454,122 kcal
So : 2 212,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 17,702 g
Zsir : 22,890 g
- telített zsírsav : 12,478 g
Szenhidrat : 42,948 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Szezámragos rántott halfilé
Párolt zöldségek

Energia : 596,595 kcal
So : 1 638,112 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 31,609 g
Zsir : 24,552 g
- telített zsírsav : 3,122 g
Szenhidrat : 61,986 g
Allergen : tojás
Allergen : szezámrag
Allergen : glutén
Allergen : hal

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 : 1 271,067 kcal
So : 5 008,892 mg

2018.10.13. SZOMBAT

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves

Házi tarhonyáshús sertéshúsból

Vegyes savanyúság

Energia : 605,629 kcal
So : 1 185,201 mg
Fehérje : 29,904 g
Zsir : 20,762 g
- telített zsírsav : 3,799 g
Szenhidrat : 74,268 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 332,000 kcal
So : 1 733,000 mg
Fehérje : 15,680 g
Zsir : 14,480 g
- telített zsírsav : 6,832 g
Szenhidrat : 33,520 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 146,629 kcal
So : 3 274,701 mg

2018.10.15. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 429,762 kcal
So : 2 020,530 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 16,096 g
Zsir : 24,950 g
- telített zsírsav : 13,752 g
Szenhidrat : 37,408 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves

Tejfölös pulykatokány

Bulgur

Energia : 572,075 kcal
So : 822,782 mg
Fehérje : 27,180 g
Zsir : 18,993 g
- telített zsírsav : 4,272 g
Szenhidrat : 76,568 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém

Kifli

Sárgarépa

Energia : 214,850 kcal
So : 836,750 mg
Fehérje : 5,210 g
Zsir : 8,395 g
- telített zsírsav : 0,411 g
Szenhidrat : 29,290 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 216,687 kcal
So : 3 680,062 mg

2018.10.16. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Korpás kifli

Energia : 269,280 kcal
So : 759,400 mg
Feherje : 6,680 g
Zsir : 3,660 g
- telített zsírsav : 2,330 g
Szenhidrat : 52,256 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Burgonya leves
Csirkemájás sertés szelet
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 669,251 kcal
So : 2 299,404 mg
Feherje : 30,709 g
Zsir : 20,533 g
- telített zsírsav : 3,554 g
Szenhidrat : 88,965 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Retek

Energia : 353,600 kcal
So : 2 018,000 mg
Feherje : 12,520 g
Zsir : 17,880 g
- telített zsírsav : 8,672 g
Szenhidrat : 34,440 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 292,131 kcal
So : 5 076,804 mg

2018.10.17. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tejben zabpehely dióval és mazsolával

Energia : 148,978 kcal
So : 310,685 mg
Cukor : 2,000 g
Feherje : 8,232 g
Zsir : 5,118 g
- telített zsírsav : 2,246 g
Szenhidrat : 17,067 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves
Darás tészta barack lekvárral
Szőlő

Energia : 674,096 kcal
So : 1 400,445 mg
Feherje : 25,968 g
Zsir : 17,519 g
- telített zsírsav : 4,664 g
Szenhidrat : 101,873 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Uborka

Energia : 310,040 kcal
So : 1 063,500 mg
Fehérje : 13,594 g
Zsír : 16,740 g
- telített zsírsav : 7,566 g
Szenhidrat : 28,340 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 133,114 kcal
So : 2 774,630 mg

2018.10.18. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Csirkemájkrém

Zsemle

Lilahagyma

Energia : 399,060 kcal
So : 1 957,125 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 17,285 g
Zsír : 11,944 g
- telített zsírsav : 6,856 g
Szenhidrat : 55,176 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves

Zöldbab főzelék

Virsli

Energia : 515,306 kcal
So : 1 741,920 mg
Fehérje : 20,399 g
Zsír : 27,241 g
- telített zsírsav : 8,238 g
Szenhidrat : 47,095 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 245,200 kcal
So : 1 091,000 mg
Fehérje : 7,100 g
Zsír : 8,640 g
- telített zsírsav : 0,332 g
Szenhidrat : 33,680 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 159,566 kcal
So : 4 790,045 mg

2018.10.19. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Tonhalkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Energia : 403,967 kcal
So : 1 622,140 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,105 g
Zsír : 18,402 g
- telített zsírsav : 3,582 g
Szenhidrat : 45,102 g
Allergen : hal
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Meggyleves

Grillezett csirkemellfilé

Francia saláta

Energia : 638,839 kcal
So : 1 578,799 mg
Cukor : 18,750 g
Fehérje : 25,352 g
Zsir : 35,423 g
- telített zsírsav : 6,222 g
Szenhidrat : 53,661 g
KalciumTejtermek : 49,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár

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 : 1 264,506 kcal
So : 3 944,939 mg

2018.10.24. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Ízesített sajtkrém

Kifli

Energia : 281,250 kcal
So : 913,750 mg
Fehérje : 6,290 g
Zsir : 3,315 g
- telített zsírsav : 2,135 g
Szenhidrat : 56,390 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tárkonyos baromfiraagu leves

Szilvás gombóc

Alma

Energia : 615,767 kcal
So : 990,232 mg
Cukor : 3,750 g
Fehérje : 23,781 g
Zsir : 15,164 g
- telített zsírsav : 2,117 g
Szenhidrat : 95,438 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka

Margarin

Teljes kiörlésű kenyér

Retek

Energia : 321,200 kcal
So : 2 209,000 mg
Fehérje : 15,520 g
Zsir : 12,200 g
- telített zsírsav : 5,832 g
Szenhidrat : 36,160 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 218,217 kcal
So : 4 112,982 mg

2018.10.25. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Petrezselymes túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

Energia : 376,020 kcal
So : 1 456,850 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,117 g
Zsir : 10,224 g
- telített zsírsav : 6,453 g
Szenhidrat : 53,573 g
KalciumTejtermek : 278,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Lencse főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 670,418 kcal
So : 1 328,833 mg
Cukor : 3,000 g
Fehérje : 37,832 g
Zsir : 22,578 g
- telített zsírsav : 5,403 g
Szenhidrat : 78,781 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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 : 1 274,838 kcal
So : 3 776,683 mg

2018.10.26. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Margarin
Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 386,622 kcal
So : 1 963,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 12,242 g
Zsir : 17,880 g
- telített zsírsav : 8,665 g
Szenhidrat : 42,908 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Citromos halfilé
Burgonya püré

Energia : 622,369 kcal
So : 1 000,076 mg
Fehérje : 28,537 g
Zsir : 30,229 g
- telített zsírsav : 9,705 g
Szenhidrat : 57,121 g
KalciumTejtermek : 65,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : hal

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Mûzli szelet
Szőlő

Energia : 158,800 kcal
So : 75,000 mg
Fehérje : 1,640 g
Zsir : 2,480 g
- telített zsírsav : 0,820 g
Szenhidrat : 31,420 g
Allergen : glutén
Allergen : földimogyoró
Allergen : mandula
Allergen : szezám

Energia : 1 167,791 kcal
So : 3 038,106 mg

2018.10.29. HÉTFŐ

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

Zeller leves
Baromfi vagdalthús
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 593,208 kcal
So : 2 717,115 mg
Fehérje : 25,503 g
Zsir : 15,749 g
- telített zsírsav : 2,636 g
Szenhidrat : 86,414 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Margarin
Trappista sajt
Félbarna kenyér
Retek

Energia : 402,400 kcal
So : 2 204,000 mg
Fehérje : 17,480 g
Zsir : 22,880 g
- telített zsírsav : 12,592 g
Szenhidrat : 30,400 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 313,248 kcal
So : 6 039,615 mg

2018.10.30. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Tojáskrém
Fehér kenyér

Energia : 267,107 kcal
So : 1 672,980 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,305 g
Zsir : 6,867 g
- telített zsírsav : 2,398 g
Szenhidrat : 42,451 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Grízgaluska leves
Magyaros sertés szelet
Petrezselymes burgonya
Vegyes savanyúság

Energia : 647,374 kcal
So : 1 186,847 mg
Fehérje : 28,131 g
Zsir : 25,227 g
- telített zsírsav : 4,462 g
Szenhidrat : 75,551 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

Energia : 197,340 kcal
So : 1 775,500 mg
Fehérje : 13,934 g
Zsir : 3,290 g
- telített zsírsav : 1,513 g
Szenhidrat : 30,540 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 111,821 kcal
So : 4 635,326 mg

2018.10.31. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli

Energia : 332,350 kcal
So : 850,875 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,281 g
Zsir : 15,977 g
- telített zsírsav : 8,610 g
Szenhidrat : 38,036 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Babgulyás
Mákos tészta
Alma

Energia : 666,626 kcal
So : 1 348,095 mg
Cukor : 3,750 g
Fehérje : 31,597 g
Zsir : 21,331 g
- telített zsírsav : 3,698 g
Szenhidrat : 87,094 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Zsemle
Uborka

Energia : 249,750 kcal
So : 1 704,250 mg
Fehérje : 10,340 g
Zsir : 8,735 g
- telített zsírsav : 4,726 g
Szenhidrat : 32,120 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 248,726 kcal
So : 3 903,220 mg