

2018.11.05. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Kockasajt
Zsemle
Lilahagyma

Energia : 236,822 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 6,764 g
Zsir : 2,877 g
- telített zsírsav : 3,903 g
Szenhidrat : 46,025 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Magyaros burgonya leves
Mexikói sertés ragu
Párolt rizs

Energia : 660,622 kcal
So : 1 060,046 mg
Fehérje : 27,125 g
Zsir : 21,314 g
- telített zsírsav : 3,659 g
Szenhidrat : 88,525 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 : 1 229,444 kcal
So : 3 974,326 mg

2018.11.06. KEDD

Étkezés: Tízórai

Vaníliás zabkása

Energia : 231,500 kcal
So : 287,500 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 11,120 g
Zsir : 5,040 g
- telített zsírsav : 2,330 g
Szenhidrat : 34,885 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves
Gombás csirkemell
Házi tarhonya

Energia : 665,868 kcal
So : 1 800,699 mg
Fehérje : 35,128 g
Zsir : 24,956 g
- telített zsírsav : 4,787 g
Szenhidrat : 75,058 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.11.05.-2018.12.02.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Energia	: 1 121,808 kcal
So	: 2 954,699 mg

2018.11.07. 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

Sertés ragu leves
Túrós batyu
Körte

Energia	: 628,405 kcal
So	: 1 203,739 mg
Cukor	: 17,250 g
Fehérje	: 56,418 g
Zsir	: 27,795 g
- telített zsírsav	: 6,885 g
Szenhidrat	: 69,137 g
KalciumTejtermek	: 56,700 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: tojás
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	: mustár
Allergen	: zeller

Energia	: 1 230,345 kcal
So	: 4 051,238 mg

2018.11.08. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Uborka

Energia	: 337,150 kcal
So	: 863,875 mg
Cukor	: 9,000 g
Fehérje	: 10,681 g
Zsir	: 16,017 g
- telített zsírsav	: 8,626 g
Szenhidrat	: 38,716 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Babfőzelék
Sertés pörkölt

Energia	: 647,007 kcal
So	: 1 513,822 mg
Fehérje	: 33,557 g
Zsir	: 29,014 g
- telített zsírsav	: 5,225 g
Szenhidrat	: 63,172 g
KalciumTejtermek	: 18,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.11.05.-2018.12.02.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : zeller

Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém

Zsemle

Lilahagyma

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

Energia : 1 245,907 kcal
So : 4 068,947 mg

2018.11.09. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Körözött

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 287,008 kcal
So : 1 526,115 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,732 g
Zsir : 5,169 g
- telített zsírsav : 3,165 g
Szenhidrat : 45,282 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Rizsleves

Sült halfilé

Francia saláta

Energia : 593,041 kcal
So : 2 289,757 mg
Cukor : 3,750 g
Fehérje : 24,347 g
Zsir : 30,456 g
- telített zsírsav : 4,111 g
Szenhidrat : 54,791 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : tej
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Csokoládé 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 : 1 142,249 kcal
So : 4 229,872 mg

2018.11.10. 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 (2018.11.05.-2018.12.02.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Csirketokány Dubarry módra
Burgonya püré

Energia : 601,136 kcal
So : 1 618,695 mg
Fehérje : 30,990 g
Zsir : 21,287 g
- telített zsírsav : 8,181 g
Szenhidrat : 70,281 g
KalciumTejtermek : 123,075 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégsaláta

Energia : 349,300 kcal
So : 1 963,000 mg
Fehérje : 12,180 g
Zsir : 17,870 g
- telített zsírsav : 8,663 g
Szenhidrat : 33,760 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 159,436 kcal
So : 3 938,195 mg

2018.11.12. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kalács

Energia : 258,860 kcal
So : 579,575 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,395 g
Zsir : 6,184 g
- telített zsírsav : 2,665 g
Szenhidrat : 39,142 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Őszi zöldségleves
Baromfi vagdalthús
Párolt barna rizs
Cékla

Energia : 663,919 kcal
So : 2 910,767 mg
Fehérje : 26,729 g
Zsir : 19,550 g
- telített zsírsav : 3,302 g
Szenhidrat : 95,434 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

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

Energia : 1 169,219 kcal
So : 5 353,842 mg

2018.11.13. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Diós túrókrém
Félbarna kenyér
Fejes saláta

Energia : 416,240 kcal
So : 1 452,550 mg
Feherje : 13,302 g
Zsir : 13,020 g
- telített zsírsav : 6,583 g
Szenhidrat : 60,374 g
KalciumTejtermek : 32,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

Fahéjas almaleves
Hentes szelet
Bulgur

Energia : 626,216 kcal
So : 1 676,145 mg
Cukor : 15,000 g
Feherje : 28,647 g
Zsir : 19,605 g
- telített zsírsav : 5,460 g
Szenhidrat : 87,649 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

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
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 176,046 kcal
So : 3 887,695 mg

2018.11.14. SZERDA

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

Nyírségi gombóclevés
Lekváros derelye
Alma

Energia : 623,171 kcal
So : 1 054,826 mg
Cukor : 2,250 g
Feherje : 22,752 g
Zsir : 14,791 g
- telített zsírsav : 3,957 g
Szenhidrat : 99,443 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2018.11.05.-2018.12.02.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 428,000 kcal
So : 2 324,000 mg
Fehérje : 17,720 g
Zsir : 22,920 g
- telített zsírsav : 12,476 g
Szenhidrat : 36,360 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 306,616 kcal
So : 4 146,889 mg

2018.11.15. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Méz
Margarin
Tejes kiőrlésű kenyér

Energia : 365,922 kcal
So : 1 232,530 mg
Cukor : 11,000 g
Fehérje : 6,302 g
Zsir : 11,610 g
- telített zsírsav : 5,662 g
Szenhidrat : 57,828 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Kelkáposzta főzelék
Sertés sült

Energia : 607,119 kcal
So : 1 974,525 mg
Fehérje : 32,264 g
Zsir : 31,285 g
- telített zsírsav : 5,488 g
Szenhidrat : 48,936 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

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 : szezámag
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 159,081 kcal
So : 4 316,555 mg

2018.11.16. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Telejes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 342,000 kcal
So : 1 310,000 mg
Fehérje : 13,820 g
Zsir : 11,640 g
- telített zsírsav : 2,336 g
Szenhidrat : 44,080 g
KalciumTejtermek : 230,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Kukoricabundában sült csirkemell
Sütőtökös rizs

Energia : 669,409 kcal
So : 1 524,832 mg
Fehérje : 32,355 g
Zsir : 27,175 g
- telített zsírsav : 3,831 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.11.05.-2018.12.02.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 72,895 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Narancs

Energia : 112,400 kcal
So : 279,500 mg
Fehérje : 4,250 g
Zsir : 2,600 g
- telített zsírsav : 1,498 g
Szenhidrat : 18,330 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej

Energia : 1 123,809 kcal
So : 3 114,332 mg

2018.11.19. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Nutella
Fehér kenyér

Energia : 295,122 kcal
So : 1 212,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 7,362 g
Zsir : 6,690 g
- telített zsírsav : 2,262 g
Szenhidrat : 52,648 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves
Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia : 670,485 kcal
So : 2 000,351 mg
Cukor : 3,750 g
Fehérje : 29,899 g
Zsir : 25,593 g
- telített zsírsav : 5,561 g
Szenhidrat : 80,019 g
KalciumTejtermek : 67,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Sárgarépa

Energia : 187,040 kcal
So : 513,000 mg
Fehérje : 4,236 g
Zsir : 9,840 g
- telített zsírsav : 1,156 g
Szenhidrat : 21,900 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 152,647 kcal
So : 3 725,381 mg

2018.11.20. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Sajtmester 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 : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.11.05.-2018.12.02.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Csicseriborsó leves
Csirkemájás sertés szelet
Főtt burgonya

Energia : 664,050 kcal
So : 1 240,063 mg
Fehérje : 34,559 g
Zsir : 25,152 g
- telített zsírsav : 5,291 g
Szenhidrat : 73,357 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Retek

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

Energia : 1 291,730 kcal
So : 4 030,463 mg

2018.11.21. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
Tonhalkrém
Félbarna kenyér

Energia : 433,045 kcal
So : 1 708,110 mg
Fehérje : 19,123 g
Zsir : 21,312 g
- telített zsírsav : 5,684 g
Szenhidrat : 39,715 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : hal

Étkezés: Ebéd

Frankfurti leves
Kakaós csiga
Narancs

Energia : 670,331 kcal
So : 1 531,815 mg
Cukor : 21,000 g
Fehérje : 46,503 g
Zsir : 24,953 g
- telített zsírsav : 8,667 g
Szenhidrat : 90,045 g
KalciumTejtermek : 39,600 mg
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 210,040 kcal
So : 863,500 mg
Fehérje : 13,554 g
Zsir : 5,740 g
- telített zsírsav : 1,966 g
Szenhidrat : 28,260 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 313,416 kcal
So : 4 103,425 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2018.11.22. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

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

Étkezés: Ebéd

Gomba leves	Energia	: 570,675 kcal
Sóska	So	: 1 609,800 mg
Főtt tojás	Cukor	: 7,500 g
Fél adag burgonya	Feherje	: 21,445 g
	Zsir	: 26,664 g
	- telített zsírsav	: 5,730 g
	Szenhidrat	: 59,517 g
	KalciumTejtermek	: 27,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém	Energia	: 245,200 kcal
Teljes kiőrlésű kenyér	So	: 1 091,000 mg
Retek	Feherje	: 7,100 g
	Zsir	: 8,640 g
	- telített zsírsav	: 0,332 g
	Szenhidrat	: 33,680 g
	KalciumTejtermek	: 2,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 1 214,935 kcal
	So	: 4 657,925 mg

2018.11.23. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 293,127 kcal
Zöldfűszeres túrókrém	So	: 1 491,905 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Cukor	: 9,000 g
Sárgarépa	Feherje	: 13,578 g
	Zsir	: 5,144 g
	- telített zsírsav	: 3,198 g
	Szenhidrat	: 46,938 g
	KalciumTejtermek	: 50,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Sütők krémleves pirított zsemlekockával	Energia	: 670,146 kcal
Párolt halfilé	So	: 2 599,734 mg
Fél adag köles	Cukor	: 11,250 g
Fél adag rizs	Feherje	: 32,442 g
Csemege uborka	Zsir	: 11,499 g
	- telített zsírsav	: 2,835 g
	Szenhidrat	: 108,724 g
	KalciumTejtermek	: 171,000 mg
	Allergen	: hal
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étlap (2018.11.05.-2018.12.02.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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 : 1 183,623 kcal
So : 5 250,389 mg

2018.11.26. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tej

Sajtos rúd

Energia : 319,012 kcal
So : 265,000 mg
Fehérje : 10,804 g
Zsir : 16,684 g
- telített zsírsav : 9,040 g
Szenhidrat : 29,608 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves

Lecsós pulykaragu

Hántolt árpa

Energia : 662,150 kcal
So : 1 446,032 mg
Fehérje : 24,529 g
Zsir : 29,501 g
- telített zsírsav : 3,710 g
Szenhidrat : 74,554 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt

Teljes kiőrlésű kifli

Retek

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

Energia : 1 114,752 kcal
So : 2 470,032 mg

2018.11.27. KEDD

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Tojáskrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 279,707 kcal
So : 1 489,980 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,425 g
Zsir : 6,987 g
- telített zsírsav : 2,398 g
Szenhidrat : 42,751 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Húsleves

Főtt hús

Őszi gyümölcsmártás

Pirított dara

Energia : 646,984 kcal
So : 1 685,197 mg
Cukor : 7,500 g
Fehérje : 26,260 g
Zsir : 24,151 g
- telített zsírsav : 5,838 g
Szenhidrat : 81,040 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.11.05.-2018.12.02.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Zsemle
Jégsaláta

Energia : 299,450 kcal
So : 1 446,250 mg
Fehérje : 9,070 g
Zsir : 14,495 g
- telített zsírsav : 9,113 g
Szenhidrat : 32,670 g
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : mustár
Allergen : glutén

Energia : 1 226,141 kcal
So : 4 621,427 mg

2018.11.28. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Szezámagos sajtkrém
Kifli

Energia : 284,445 kcal
So : 914,000 mg
Fehérje : 6,421 g
Zsir : 3,589 g
- telített zsírsav : 2,170 g
Szenhidrat : 56,437 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szezámag
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csirkebecsinált leves
Díós tészta
Alma

Energia : 645,870 kcal
So : 1 421,437 mg
Cukor : 3,750 g
Fehérje : 28,584 g
Zsir : 27,642 g
- telített zsírsav : 5,446 g
Szenhidrat : 70,807 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : dió
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

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 : 1 262,315 kcal
So : 4 068,437 mg

2018.11.29. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Petrezselymes túrókrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Lilahagyma

Energia : 275,382 kcal
So : 1 190,055 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 12,324 g
Zsir : 7,200 g
- telített zsírsav : 4,450 g
Szenhidrat : 43,049 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves

Zöldborsó főzelék

Natúr szelet

Energia : 624,318 kcal
So : 1 488,349 mg
Fehérje : 34,948 g
Zsir : 26,769 g
- telített zsírsav : 4,648 g
Szenhidrat : 60,938 g
KalciumTejtermek : 25,650 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

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 : 1 128,100 kcal
So : 3 669,404 mg

2018.11.30. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé

Margarin

Párizsi

Teljes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 487,260 kcal
So : 2 229,825 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,035 g
Zsir : 20,904 g
- telített zsírsav : 10,668 g
Szenhidrat : 53,432 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Rozmaringos karfiol krémleves pirított zsemlekockával

Sajtos csirkemell

Burgonya püré

Energia : 593,826 kcal
So : 1 807,607 mg
Fehérje : 32,140 g
Zsir : 24,363 g
- telített zsírsav : 9,594 g
Szenhidrat : 60,204 g
KalciumTejtermek : 159,750 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Mûzli szelet
Narancs

Energia : 118,800 kcal
So : 77,500 mg
Fehérje : 1,640 g
Zsir : 2,380 g
- telített zsírsav : 0,840 g
Szenhidrat : 21,820 g
Allergen : szezám
Allergen : glutén
Allergen : mandula
Allergen : földimogyoró

Energia : 1 199,885 kcal
So : 4 114,931 mg

2018.12.01. SZOMBAT

Étkezés: Tízórai

Tej
Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Sárgarépa csíkok

Energia : 333,640 kcal
So : 1 243,500 mg
Fehérje : 12,694 g
Zsir : 13,780 g
- telített zsírsav : 3,626 g
Szenhidrat : 41,780 g
KalciumTejtermek : 230,500 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsom leves
Tarhonyáshús
Vegyes savanyúság

Energia : 630,436 kcal
So : 1 405,365 mg
Cukor : 11,250 g
Fehérje : 29,537 g
Zsir : 18,381 g
- telített zsírsav : 3,504 g
Szenhidrat : 86,475 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Háztartási keksz

Energia : 205,600 kcal
So : 563,500 mg
Fehérje : 6,790 g
Zsir : 4,240 g
- telített zsírsav : 2,210 g
Szenhidrat : 34,730 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 169,676 kcal
So : 3 212,365 mg