

2019.01.02. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Margarin

Kifli

Energia : 360,160 kcal
So : 1 174,625 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,255 g
Zsir : 14,532 g
- telített zsírsav : 7,865 g
Szenhidrat : 45,426 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Jókai bableves

Sajtos pogácsa

Narancs

Energia : 645,232 kcal
So : 1 273,069 mg
Fehérje : 56,430 g
Zsir : 23,335 g
- telített zsírsav : 7,477 g
Szenhidrat : 77,785 g
KalciumTejtermek : 53,100 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 230,800 kcal
So : 1 088,000 mg
Fehérje : 14,840 g
Zsir : 3,640 g
- telített zsírsav : 0,672 g
Szenhidrat : 33,320 g
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 236,192 kcal
So : 3 535,694 mg

2019.01.03. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Sajtmester sajtkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 240,117 kcal
So : 1 229,280 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 7,973 g
Zsir : 3,684 g
- telített zsírsav : 1,897 g
Szenhidrat : 42,735 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezám
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Grízgaluska leves

Zöldbab főzelék

Vagdalthús

Energia : 630,210 kcal
So : 2 312,227 mg
Fehérje : 29,141 g
Zsir : 26,744 g
- telített zsírsav : 5,529 g
Szenhidrat : 69,163 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Zsemle
Sárgarépa

Energia : 260,950 kcal
So : 1 816,250 mg
Fehérje : 10,420 g
Zsir : 8,775 g
- telített zsírsav : 4,726 g
Szenhidrat : 34,680 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 131,277 kcal
So : 5 357,757 mg

2019.01.04. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Körözött
Teljes kiörlésű kenyér
Jégsaláta

Energia : 367,386 kcal
So : 1 476,085 mg
Fehérje : 13,730 g
Zsir : 5,349 g
- telített zsírsav : 3,354 g
Szenhidrat : 65,055 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Rizsleves
Roston sült halfilé zöldségraguval
Főtt burgonya
Cékla

Energia : 661,013 kcal
So : 2 089,905 mg
Fehérje : 27,639 g
Zsir : 23,198 g
- telített zsírsav : 2,772 g
Szenhidrat : 83,801 g
Allergen : glutén
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kivi

Energia : 116,650 kcal
So : 271,375 mg
Fehérje : 4,375 g
Zsir : 2,425 g
- telített zsírsav : 1,460 g
Szenhidrat : 18,680 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej

Energia : 1 145,049 kcal
So : 3 837,365 mg

2019.01.07. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Trappista sajt
Margarin
Teljes kiörlésű zsemle
Fejes saláta

Energia : 394,262 kcal
So : 1 782,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,466 g
Zsir : 22,170 g
- telített zsírsav : 12,055 g
Szenhidrat : 37,448 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves
Milánói rakott csirke reszelt sajttal

Energia : 673,417 kcal
So : 2 036,321 mg
Cukor : 3,750 g
Fehérje : 33,816 g
Zsir : 19,639 g
- telített zsírsav : 4,525 g
Szenhidrat : 90,186 g
KalciumTejtermek : 67,500 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Fehér kenyér
Sárgarépa

Energia : 214,200 kcal
So : 1 713,000 mg
Fehérje : 10,200 g
Zsir : 3,640 g
- telített zsírsav : 1,276 g
Szenhidrat : 36,380 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 281,879 kcal
So : 5 531,351 mg

2019.01.08. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Barack lekvár
Margarin
Félbarna kenyér

Energia : 398,200 kcal
So : 1 449,000 mg
Fehérje : 12,800 g
Zsir : 14,600 g
- telített zsírsav : 7,780 g
Szenhidrat : 52,380 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Csurgatott leves
Sertésszelet pulykamáj raguval
Burgonya köret
Csemege uborka

Energia : 634,062 kcal
So : 2 505,898 mg
Fehérje : 30,808 g
Zsir : 28,682 g
- telített zsírsav : 4,953 g
Szenhidrat : 62,274 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Lilahagyma

Energia : 144,390 kcal
So : 700,000 mg
Fehérje : 4,788 g
Zsir : 4,242 g
- telített zsírsav : 2,471 g
Szenhidrat : 23,787 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 176,652 kcal
So : 4 654,898 mg

2019.01.09. SZERDA

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 : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Túrós tészta
Kivi

Energia : 640,093 kcal
So : 1 035,414 mg
Fehérje : 30,802 g
Zsir : 22,825 g
- telített zsírsav : 6,865 g
Szenhidrat : 75,736 g
KalciumTejtermek : 57,000 mg
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Retek

Energia : 345,640 kcal
So : 1 883,500 mg
Fehérje : 10,634 g
Zsir : 21,340 g
- telített zsírsav : 9,762 g
Szenhidrat : 30,060 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 244,593 kcal
So : 3 498,489 mg

2019.01.10. CSÜTÖRTÖK

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

Csontleves vele főtt zöldségekkel, tésztával
Zöldborsó főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 559,064 kcal
So : 1 121,441 mg
Fehérje : 30,275 g
Zsir : 27,512 g
- telített zsírsav : 4,367 g
Szenhidrat : 47,445 g
KalciumTejtermek : 25,650 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 342,000 kcal
So : 1 799,000 mg
Fehérje : 15,680 g
Zsir : 14,520 g
- telített zsírsav : 6,836 g
Szenhidrat : 35,880 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 156,509 kcal
So : 3 688,504 mg

2019.01.11. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Szezámagos sajtkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 246,117 kcal
So : 1 288,280 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 8,453 g
Zsir : 3,724 g
- telített zsírsav : 1,909 g
Szenhidrat : 43,615 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezámag
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gyümölcs leves

Csirkemell szelet roston mexikói raguval

Burgonya püré

Cékla

Energia : 646,740 kcal
So : 1 815,626 mg
Cukor : 7,500 g
Fehérje : 29,689 g
Zsir : 23,612 g
- telített zsírsav : 6,116 g
Szenhidrat : 77,083 g
KalciumTejtermek : 65,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

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 : 1 113,207 kcal
So : 4 262,656 mg

2019.01.14. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Trappista sajt

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 514,440 kcal
So : 2 025,500 mg
Fehérje : 16,434 g
Zsir : 25,140 g
- telített zsírsav : 13,950 g
Szenhidrat : 57,860 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Minestrone leves

Rizseshús

Csemege uborka

Energia : 543,292 kcal
So : 2 606,411 mg
Fehérje : 23,293 g
Zsir : 16,761 g
- telített zsírsav : 2,943 g
Szenhidrat : 73,069 g
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém

Kifli

Retek

Energia : 204,850 kcal
So : 770,750 mg
Fehérje : 5,210 g
Zsir : 8,355 g
- telített zsírsav : 0,407 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 26,930 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 262,582 kcal
So : 5 402,661 mg

2019.01.15. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Tonhalkrém

Fehér kenyér

Lilahagyma

Energia : 392,167 kcal
So : 1 680,140 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 12,865 g
Zsir : 18,234 g
- telített zsírsav : 3,582 g
Szenhidrat : 45,602 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : mustár

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel

Sertés szelet sajtmártással

Bulgur

Energia : 614,370 kcal
So : 1 850,359 mg
Fehérje : 30,910 g
Zsir : 25,704 g
- telített zsírsav : 6,727 g
Szenhidrat : 67,552 g
KalciumTejtermek : 101,700 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott

Teljes kiőrlésű zsemle

Fejes saláta

Energia : 243,340 kcal
So : 1 854,500 mg
Fehérje : 11,294 g
Zsir : 10,690 g
- telített zsírsav : 4,153 g
Szenhidrat : 27,980 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 249,877 kcal
So : 5 384,998 mg

2019.01.16. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej

Gyümölcsös müzli

Energia : 237,800 kcal
So : 361,750 mg
Fehérje : 11,250 g
Zsir : 4,680 g
- telített zsírsav : 2,662 g
Szenhidrat : 36,930 g
KalciumTejtermek : 285,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Lencsegulyás

Fahéjas csiga

Alma

Energia : 664,136 kcal
So : 445,564 mg
Cukor : 15,000 g
Fehérje : 56,161 g
Zsir : 18,267 g
- telített zsírsav : 4,750 g
Szenhidrat : 95,791 g
KalciumTejtermek : 35,100 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Sárgarépa

Energia : 282,080 kcal
So : 898,000 mg
Fehérje : 7,492 g
Zsir : 11,600 g
- telített zsírsav : 2,036 g
Szenhidrat : 40,160 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 184,016 kcal
So : 1 705,314 mg

2019.01.17. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej
Kockasajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 299,750 kcal
So : 1 668,000 mg
Fehérje : 14,572 g
Zsir : 6,090 g
- telített zsírsav : 3,647 g
Szenhidrat : 45,367 g
KalciumTejtermek : 315,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Húsgombócok paradicsom mártás
Fél adag burgonya

Energia : 662,737 kcal
So : 1 414,762 mg
Cukor : 5,250 g
Fehérje : 25,394 g
Zsir : 21,934 g
- telített zsírsav : 3,728 g
Szenhidrat : 89,176 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Magos zsemle
Fejes saláta

Energia : 197,340 kcal
So : 1 775,500 mg
Fehérje : 13,934 g
Zsir : 3,290 g
- telített zsírsav : 0,703 g
Szenhidrat : 30,540 g
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : szeszámag

Energia : 1 159,827 kcal
So : 4 858,262 mg

2019.01.18. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Petrezselymes túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 379,620 kcal
So : 1 373,525 mg
Fehérje : 13,868 g
Zsir : 5,290 g
- telített zsírsav : 3,358 g
Szenhidrat : 68,361 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Sült halfilé paprikás mártással
Párolt rizs

Energia : 670,080 kcal
So : 1 468,871 mg
Feherje : 28,297 g
Zsir : 26,411 g
- telített zsírsav : 4,551 g
Szenhidrat : 78,540 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Alma

Energia : 112,150 kcal
So : 275,125 mg
Feherje : 4,300 g
Zsir : 2,350 g
- telített zsírsav : 1,445 g
Szenhidrat : 17,705 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej

Energia : 1 161,850 kcal
So : 3 117,521 mg

2019.01.21. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Briós

Energia : 291,310 kcal
So : 265,875 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 10,725 g
Zsir : 6,077 g
- telített zsírsav : 3,780 g
Szenhidrat : 47,251 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Karfiol krémleves
Tarhonyáshús pulykacombból
Vegyes savanyúság

Energia : 624,681 kcal
So : 1 210,982 mg
Feherje : 29,304 g
Zsir : 24,285 g
- telített zsírsav : 5,458 g
Szenhidrat : 71,701 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 255,200 kcal
So : 1 157,000 mg
Feherje : 7,100 g
Zsir : 8,680 g
- telített zsírsav : 0,336 g
Szenhidrat : 36,040 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 171,191 kcal
So : 2 633,857 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2019.01.22. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé
Tojáskrém
Zsemle**

Energia : 367,295 kcal
So : 1 594,025 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 16,268 g
Zsir : 9,796 g
- telített zsírsav : 6,651 g
Szenhidrat : 52,225 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves
Zabpelyhes rakott zöldbab barna rizssel, darálthússal**

Energia : 643,514 kcal
So : 1 116,829 mg
Feherje : 25,837 g
Zsir : 29,155 g
- telített zsírsav : 5,900 g
Szenhidrat : 68,475 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített sajtkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Retek**

Energia : 140,635 kcal
So : 644,250 mg
Feherje : 5,527 g
Zsir : 4,874 g
- telített zsírsav : 2,727 g
Szenhidrat : 20,327 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szezámmag
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 151,444 kcal
So : 3 355,104 mg

2019.01.23. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej
Gabonagolyó**

Energia : 209,000 kcal
So : 356,500 mg
Feherje : 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

**Frankfurti leves
Kakaós tészta
Narancs**

Energia : 657,281 kcal
So : 2 127,521 mg
Cukor : 7,500 g
Feherje : 23,742 g
Zsir : 25,331 g
- telített zsírsav : 8,342 g
Szenhidrat : 82,446 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Lilahagyma

Energia : 330,040 kcal
So : 1 791,700 mg
Fehérje : 10,026 g
Zsir : 18,932 g
- telített zsírsav : 8,686 g
Szenhidrat : 32,684 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 196,321 kcal
So : 4 275,721 mg

2019.01.24. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Sárgarépas túrókrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 258,582 kcal
So : 1 190,055 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,964 g
Zsir : 7,168 g
- telített zsírsav : 4,434 g
Szenhidrat : 39,009 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves

Sóska

Főtt tojás

Fél adag burgonya

Energia : 609,731 kcal
So : 1 932,662 mg
Cukor : 7,500 g
Fehérje : 26,559 g
Zsir : 29,097 g
- telített zsírsav : 6,582 g
Szenhidrat : 58,434 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Margarin

Félbarna kenyér

Fejes saláta

Energia : 333,700 kcal
So : 1 909,000 mg
Fehérje : 11,940 g
Zsir : 17,870 g
- telített zsírsav : 8,783 g
Szenhidrat : 30,160 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 1 202,013 kcal
So : 5 031,716 mg

2019.01.25. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Magyaros vajkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 293,322 kcal
So : 1 032,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 7,042 g
Zsir : 8,642 g
- telített zsírsav : 0,338 g
Szenhidrat : 45,988 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Rántott sertésszelet
Párolt zöldségek

Energia : 667,549 kcal
So : 1 579,939 mg
Fehérje : 30,644 g
Zsir : 40,668 g
- telített zsírsav : 7,614 g
Szenhidrat : 44,353 g
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 : 1 181,221 kcal
So : 3 770,719 mg

2019.01.28. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli

Energia : 264,900 kcal
So : 965,875 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,413 g
Zsir : 7,427 g
- telített zsírsav : 4,585 g
Szenhidrat : 39,443 g
KalciumTejtermek : 315,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Sárgarépás csirketokány póréhagymával
Árpagyöngy

Energia : 640,096 kcal
So : 1 491,231 mg
Fehérje : 24,682 g
Zsir : 26,806 g
- telített zsírsav : 3,576 g
Szenhidrat : 74,959 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Zsemle
Fejes saláta

Energia : 314,650 kcal
So : 1 515,250 mg
Fehérje : 14,390 g
Zsir : 14,255 g
- telített zsírsav : 9,073 g
Szenhidrat : 31,790 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 219,646 kcal
So : 3 972,355 mg

2019.01.29. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Nutella
Fehér kenyér

Energia : 379,800 kcal
So : 1 217,000 mg
Fehérje : 7,700 g
Zsír : 6,880 g
- telített zsírsav : 2,460 g
Szenhidrat : 73,100 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

Vegyes zöldségleves
Dubarry csirkemell
Burgonya püré

Energia : 587,640 kcal
So : 1 885,566 mg
Fehérje : 34,117 g
Zsír : 18,513 g
- telített zsírsav : 7,248 g
Szenhidrat : 70,273 g
KalciumTejtermek : 123,075 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 195,840 kcal
So : 1 269,000 mg
Fehérje : 8,506 g
Zsír : 10,110 g
- telített zsírsav : 3,292 g
Szenhidrat : 19,230 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 163,280 kcal
So : 4 371,566 mg

2019.01.30. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 317,640 kcal
So : 1 118,500 mg
Fehérje : 12,214 g
Zsír : 13,700 g
- telített zsírsav : 3,610 g
Szenhidrat : 38,540 g
KalciumTejtermek : 230,500 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves
Pizzás csiga
Mandarin

Energia : 652,669 kcal
So : 1 470,814 mg
Fehérje : 53,412 g
Zsír : 28,681 g
- telített zsírsav : 8,112 g
Szenhidrat : 70,612 g
KalciumTejtermek : 56,700 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : zeller

Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Margarin
Fehér kenyér
Sárgarépa

Energia : 336,200 kcal
So : 2 278,200 mg
Fehérje : 11,232 g
Zsir : 16,760 g
- telített zsírsav : 7,396 g
Szenhidrat : 36,444 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 306,509 kcal
So : 4 867,514 mg

2019.01.31. CSÜTÖRTÖK

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

Lebbencs leves
Töltött káposzta

Energia : 620,684 kcal
So : 2 208,992 mg
Fehérje : 24,169 g
Zsir : 31,233 g
- telített zsírsav : 6,116 g
Szenhidrat : 59,809 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 204,495 kcal
So : 1 233,250 mg
Fehérje : 8,051 g
Zsir : 3,704 g
- telített zsírsav : 1,898 g
Szenhidrat : 33,787 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezám
Allergen : glutén

Energia : 1 144,191 kcal
So : 3 707,241 mg

2019.02.01. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Vaníliás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Energia : 301,392 kcal
So : 1 376,055 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,470 g
Zsir : 5,368 g
- telített zsírsav : 3,195 g
Szenhidrat : 49,119 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbableves gerslivel
Roston sült halfilé citromos mártással
Rizs köret

Energia : 613,534 kcal
So : 1 460,482 mg
Fehérje : 25,389 g
Zsir : 23,529 g
- telített zsírsav : 5,499 g
Szenhidrat : 72,800 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Csoki 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 : 1 177,126 kcal
So : 3 250,537 mg