

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 : 774,279 kcal
So : 1 527,682 mg
Fehérje : 67,716 g
Zsir : 28,002 g
- telített zsírsav : 8,973 g
Szenhidrat : 93,343 g
KalciumTejtermek : 63,720 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 276,400 kcal
So : 1 289,000 mg
Fehérje : 18,160 g
Zsir : 4,510 g
- telített zsírsav : 0,838 g
Szenhidrat : 39,170 g
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 410,839 kcal
So : 3 991,307 mg

2019.01.03. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Sajtmester sajtkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 303,717 kcal
So : 1 600,780 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,653 g
Zsir : 6,584 g
- telített zsírsav : 3,707 g
Szenhidrat : 49,275 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezám
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Grízgaluska leves

Zöldbab főzelék

Vagdalthús

Energia : 756,252 kcal
So : 2 774,673 mg
Fehérje : 34,969 g
Zsir : 32,093 g
- telített zsírsav : 6,635 g
Szenhidrat : 82,996 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Zsemle
Sárgarépa

Energia : 300,550 kcal
So : 2 153,750 mg
Fehérje : 12,250 g
Zsir : 11,585 g
- telített zsírsav : 5,534 g
Szenhidrat : 36,330 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 360,519 kcal
So : 6 529,203 mg

2019.01.04. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Körözött
Teljes kiörlésű kenyér
Jégsaláta

Energia : 421,686 kcal
So : 1 765,335 mg
Fehérje : 16,650 g
Zsir : 7,249 g
- telített zsírsav : 4,634 g
Szenhidrat : 71,255 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Rizsleves
Roston sült halfilé zöldségraguval
Főtt burgonya
Cékla

Energia : 793,216 kcal
So : 2 507,886 mg
Fehérje : 33,167 g
Zsir : 27,838 g
- telített zsírsav : 3,326 g
Szenhidrat : 100,561 g
Allergen : glutén
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kivi

Energia : 123,700 kcal
So : 271,750 mg
Fehérje : 4,480 g
Zsir : 2,470 g
- telített zsírsav : 1,466 g
Szenhidrat : 20,150 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej

Energia : 1 338,602 kcal
So : 4 544,970 mg

2019.01.07. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Trappista sajt
Margarin
Teljes kiörlésű zsemle
Fejes saláta

Energia : 431,462 kcal
So : 2 024,530 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 16,236 g
Zsir : 24,980 g
- telített zsírsav : 13,755 g
Szenhidrat : 37,608 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves
Milánói rakott csirke reszelt sajttal

Energia : 808,101 kcal
So : 2 443,585 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 40,579 g
Zsir : 23,567 g
- telített zsírsav : 5,430 g
Szenhidrat : 108,223 g
KalciumTejtermek : 81,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Fehér kenyér
Sárgarépa

Energia : 247,300 kcal
So : 1 977,500 mg
Fehérje : 11,440 g
Zsir : 3,760 g
- telített zsírsav : 1,294 g
Szenhidrat : 43,350 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 486,863 kcal
So : 6 445,615 mg

2019.01.08. 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 : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csurgatott leves
Sertésszelet pulykamáj raguval
Burgonya köret
Csemege uborka

Energia : 760,874 kcal
So : 3 007,078 mg
Fehérje : 36,970 g
Zsir : 34,418 g
- telített zsírsav : 5,943 g
Szenhidrat : 74,729 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Lilahagyma

Energia : 152,790 kcal
So : 700,000 mg
Fehérje : 4,968 g
Zsir : 4,258 g
- telített zsírsav : 2,479 g
Szenhidrat : 25,807 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 336,464 kcal
So : 5 318,578 mg

2019.01.09. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kalács

Energia : 279,010 kcal
So : 631,700 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,985 g
Zsir : 6,709 g
- telített zsírsav : 2,775 g
Szenhidrat : 42,387 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Túrós tészta
Kivi

Energia : 768,112 kcal
So : 1 242,497 mg
Fehérje : 36,962 g
Zsir : 27,390 g
- telített zsírsav : 8,238 g
Szenhidrat : 90,883 g
KalciumTejtermek : 68,400 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Retek

Energia : 372,640 kcal
So : 2 106,500 mg
Fehérje : 12,174 g
Zsir : 23,260 g
- telített zsírsav : 10,468 g
Szenhidrat : 30,890 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 419,762 kcal
So : 3 980,697 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 : 670,877 kcal
So : 1 345,729 mg
Fehérje : 36,331 g
Zsir : 33,015 g
- telített zsírsav : 5,240 g
Szenhidrat : 56,934 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 392,900 kcal
So : 2 144,250 mg
Fehérje : 19,200 g
Zsir : 15,370 g
- telített zsírsav : 7,144 g
Szenhidrat : 42,940 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 319,222 kcal
So : 4 258,042 mg

2019.01.11. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Szezámagos sajtkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 317,217 kcal
So : 1 733,530 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,733 g
Zsir : 6,674 g
- telített zsírsav : 3,734 g
Szenhidrat : 51,255 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : szezámag
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gyümölcs leves

Csirkemell szelet roston mexikói raguval

Burgonya püré

Cékla

Energia : 776,088 kcal
So : 2 178,751 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 35,627 g
Zsir : 28,335 g
- telített zsírsav : 7,340 g
Szenhidrat : 92,499 g
KalciumTejtermek : 78,300 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

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 : 1 313,655 kcal
So : 5 071,031 mg

2019.01.14. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Trappista sajt

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 551,640 kcal
So : 2 268,000 mg
Fehérje : 19,204 g
Zsir : 27,950 g
- telített zsírsav : 15,650 g
Szenhidrat : 58,020 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Minestrone leves

Rizseshús

Csemege uborka

Energia : 651,951 kcal
So : 3 127,693 mg
Fehérje : 27,951 g
Zsir : 20,113 g
- telített zsírsav : 3,532 g
Szenhidrat : 87,683 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém

Kifli

Retek

Energia : 207,850 kcal
So : 800,250 mg
Fehérje : 5,450 g
Zsir : 8,375 g
- telített zsírsav : 0,413 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 27,370 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 411,441 kcal
So : 6 195,943 mg

2019.01.15. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Tonhalkrém

Fehér kenyér

Lilahagyma

Energia : 462,667 kcal
So : 2 000,640 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 15,635 g
Zsir : 21,710 g
- telített zsírsav : 3,950 g
Szenhidrat : 52,972 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : hal

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel

Sertés szelet sajtmártással

Bulgur

Energia : 737,244 kcal
So : 2 220,430 mg
Fehérje : 37,093 g
Zsir : 30,845 g
- telített zsírsav : 8,072 g
Szenhidrat : 81,063 g
KalciumTejtermek : 122,040 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

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 : 1 467,751 kcal
So : 6 325,570 mg

2019.01.16. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej

Gyümölcsös müzli

Energia : 271,800 kcal
So : 371,000 mg
Fehérje : 12,100 g
Zsir : 4,950 g
- telített zsírsav : 2,712 g
Szenhidrat : 43,930 g
KalciumTejtermek : 285,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Lencsegulyás

Fahéjas csiga

Alma

Energia : 796,963 kcal
So : 534,676 mg
Cukor : 18,000 g
Fehérje : 67,393 g
Zsir : 21,920 g
- telített zsírsav : 5,700 g
Szenhidrat : 114,949 g
KalciumTejtermek : 42,120 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : tej
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Sárgarépa

Energia : 290,080 kcal
So : 960,500 mg
Fehérje : 7,732 g
Zsir : 11,640 g
- telített zsírsav : 2,044 g
Szenhidrat : 41,780 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 358,843 kcal
So : 1 866,176 mg

2019.01.17. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej
Kockasajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 329,950 kcal
So : 1 869,000 mg
Fehérje : 15,832 g
Zsir : 6,210 g
- telített zsírsav : 3,663 g
Szenhidrat : 51,207 g
KalciumTejtermek : 315,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Húsgombócok paradicsom mártás
Fél adag burgonya

Energia : 795,285 kcal
So : 1 697,715 mg
Cukor : 6,300 g
Fehérje : 30,473 g
Zsir : 26,320 g
- telített zsírsav : 4,474 g
Szenhidrat : 107,012 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Magos zsemle
Fejes saláta

Energia : 210,340 kcal
So : 2 005,750 mg
Fehérje : 16,154 g
Zsir : 3,430 g
- telített zsírsav : 0,743 g
Szenhidrat : 31,240 g
Allergen : glutén
Allergen : szezám-mag
Allergen : szója

Energia : 1 335,575 kcal
So : 5 572,464 mg

2019.01.18. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Petrezselymes túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 442,320 kcal
So : 1 662,775 mg
Fehérje : 16,968 g
Zsir : 7,206 g
- telített zsírsav : 4,646 g
Szenhidrat : 76,581 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Sült halfilé paprikás mártással
Párolt rizs

Energia : 804,096 kcal
So : 1 762,645 mg
Fehérje : 33,957 g
Zsir : 31,693 g
- telített zsírsav : 5,461 g
Szenhidrat : 94,249 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Alma

Energia : 118,300 kcal
So : 276,250 mg
Fehérje : 4,390 g
Zsir : 2,380 g
- telített zsírsav : 1,448 g
Szenhidrat : 18,980 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej

Energia : 1 364,716 kcal
So : 3 701,670 mg

2019.01.21. HÉTFŐ

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

Karfiol krémleves
Tarhonyáshús pulykacombból
Vegyes savanyúság

Energia : 749,618 kcal
So : 1 453,178 mg
Fehérje : 35,164 g
Zsir : 29,142 g
- telített zsírsav : 6,549 g
Szenhidrat : 86,041 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 290,400 kcal
So : 1 391,000 mg
Fehérje : 8,360 g
Zsir : 8,820 g
- telített zsírsav : 0,354 g
Szenhidrat : 43,060 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 331,328 kcal
So : 3 110,053 mg

2019.01.22. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé
Tojáskrém
Zsemle**

Energia : 392,295 kcal
So : 1 744,025 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 16,278 g
Zsir : 12,546 g
- telített zsírsav : 8,051 g
Szenhidrat : 52,245 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 772,217 kcal
So : 1 340,194 mg
Feherje : 31,004 g
Zsir : 34,986 g
- telített zsírsav : 7,080 g
Szenhidrat : 82,170 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített sajtkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Retek**

Energia : 180,035 kcal
So : 873,750 mg
Feherje : 7,427 g
Zsir : 7,694 g
- telített zsírsav : 4,533 g
Szenhidrat : 21,907 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezámag
Allergen : glutén

Energia : 1 344,547 kcal
So : 3 957,969 mg

2019.01.23. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej
Gabonagolyó**

Energia : 246,000 kcal
So : 387,000 mg
Feherje : 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

**Frankfurti leves
Kakaós tészta
Narancs**

Energia : 788,737 kcal
So : 2 553,025 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 28,491 g
Zsir : 30,398 g
- telített zsírsav : 10,010 g
Szenhidrat : 98,935 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : tojás

Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Lilahagyma

Energia : 355,840 kcal
So : 1 977,000 mg
Fehérje : 11,384 g
Zsir : 20,248 g
- telített zsírsav : 9,124 g
Szenhidrat : 34,960 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 390,577 kcal
So : 4 917,025 mg

2019.01.24. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Sárgarépas túrókrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 285,262 kcal
So : 1 312,405 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,800 g
Zsir : 8,964 g
- telített zsírsav : 5,703 g
Szenhidrat : 39,775 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves

Sóska

Főtt tojás

Fél adag burgonya

Energia : 711,877 kcal
So : 2 275,994 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 30,251 g
Zsir : 33,476 g
- telített zsírsav : 7,526 g
Szenhidrat : 70,048 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Margarin

Félbarna kenyér

Fejes saláta

Energia : 379,400 kcal
So : 2 254,000 mg
Fehérje : 14,390 g
Zsir : 19,530 g
- telített zsírsav : 9,563 g
Szenhidrat : 35,230 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 376,539 kcal
So : 5 842,399 mg

2019.01.25. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Magyaros vajkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 328,922 kcal
So : 1 203,530 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 8,242 g
Zsir : 8,758 g
- telített zsírsav : 0,356 g
Szenhidrat : 53,408 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Rántott sertésszelet
Párolt zöldségek

Energia : 801,058 kcal
So : 1 895,926 mg
Fehérje : 36,773 g
Zsir : 48,802 g
- telített zsírsav : 9,137 g
Szenhidrat : 53,223 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 : 1 350,330 kcal
So : 4 258,206 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 : 768,116 kcal
So : 1 789,477 mg
Fehérje : 29,618 g
Zsir : 32,167 g
- telített zsírsav : 4,291 g
Szenhidrat : 89,951 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Zsemle
Fejes saláta

Energia : 330,350 kcal
So : 1 626,500 mg
Fehérje : 16,650 g
Zsir : 14,965 g
- telített zsírsav : 9,363 g
Szenhidrat : 31,830 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 363,366 kcal
So : 4 381,851 mg

2019.01.29. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Nutella
Fehér kenyér

Energia : 404,900 kcal
So : 1 419,000 mg
Fehérje : 8,700 g
Zsír : 6,960 g
- telített zsírsav : 2,470 g
Szenhidrat : 78,450 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

Vegyes zöldségleves
Dubarry csirkemell
Burgonya püré

Energia : 705,168 kcal
So : 2 262,679 mg
Fehérje : 40,940 g
Zsír : 22,216 g
- telített zsírsav : 8,697 g
Szenhidrat : 84,328 g
KalciumTejtermek : 147,690 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 230,440 kcal
So : 1 573,500 mg
Fehérje : 10,336 g
Zsír : 12,900 g
- telített zsírsav : 4,098 g
Szenhidrat : 19,700 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 340,508 kcal
So : 5 255,179 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 : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves
Pizzás csiga
Mandarin

Energia : 783,202 kcal
So : 1 764,976 mg
Fehérje : 64,094 g
Zsír : 34,417 g
- telített zsírsav : 9,735 g
Szenhidrat : 84,735 g
KalciumTejtermek : 68,040 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Margarin
Fehér kenyér
Sárgarépa

Energia : 386,700 kcal
So : 2 728,000 mg
Fehérje : 13,650 g
Zsir : 18,180 g
- telített zsírsav : 7,844 g
Szenhidrat : 43,670 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 487,542 kcal
So : 5 611,476 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 : 744,821 kcal
So : 2 650,790 mg
Fehérje : 29,002 g
Zsir : 37,479 g
- telített zsírsav : 7,339 g
Szenhidrat : 71,771 g
KalciumTejtermek : 21,600 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 268,095 kcal
So : 1 604,750 mg
Fehérje : 10,731 g
Zsir : 6,604 g
- telített zsírsav : 3,708 g
Szenhidrat : 40,327 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezám-mag
Allergen : glutén

Energia : 1 331,928 kcal
So : 4 520,540 mg

2019.02.01. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Vaníliás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Energia : 359,922 kcal
So : 1 671,405 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 16,386 g
Zsir : 7,324 g
- telített zsírsav : 4,484 g
Szenhidrat : 56,335 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbableves gerslivel
Roston sült halfilé citromos mártással
Rizs köret

Energia : 736,240 kcal
So : 1 752,579 mg
Fehérje : 30,467 g
Zsir : 28,235 g
- telített zsírsav : 6,599 g
Szenhidrat : 87,360 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal

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 : 1 399,762 kcal
So : 3 935,984 mg