

2019.02.04. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 280,700 kcal
Kockasajt	So	: 1 446,250 mg
Zsemle	Feherje	: 13,142 g
	Zsir	: 5,835 g
	- telített zsírsav	: 5,885 g
	Szenhidrat	: 43,437 g
	KalciumTejtermek	: 315,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves	Energia	: 748,741 kcal
Hentes tokány	So	: 2 344,729 mg
Bulgur	Feherje	: 35,632 g
	Zsir	: 27,580 g
	- telített zsírsav	: 4,930 g
	Szenhidrat	: 93,419 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott	Energia	: 421,900 kcal
Margarin	So	: 2 739,000 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Feherje	: 15,700 g
Retek	Zsir	: 21,710 g
	- telített zsírsav	: 9,188 g
	Szenhidrat	: 39,500 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Energia	: 1 451,341 kcal
	So	: 6 529,979 mg

2019.02.05. KEDD

Étkezés: Tízórai

Citromos tea	Energia	: 398,722 kcal
Főtt virsli	So	: 3 064,030 mg
Fehér kenyér	Cukor	: 9,000 g
Mustár	Feherje	: 19,392 g
	Zsir	: 13,690 g
	- telített zsírsav	: 5,942 g
	Szenhidrat	: 50,958 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: mustár
	Allergen	: szója

Étkezés: Ebéd

Zeller leves	Energia	: 805,099 kcal
Bakonyi sertés szelet	So	: 1 834,274 mg
Petrezselymes rizs	Feherje	: 32,662 g
	Zsir	: 32,935 g
	- telített zsírsav	: 6,930 g
	Szenhidrat	: 92,953 g
	KalciumTejtermek	: 32,400 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém	Energia	: 226,840 kcal
Teljes kiőrlésű zsemle	So	: 873,000 mg
Uborka	Feherje	: 6,014 g
	Zsir	: 10,760 g
	- telített zsírsav	: 1,634 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat	: 28,960 g
KalciumTejtermek	: 2,500 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: szója
Allergen	: tej

Energia	: 1 430,661 kcal
So	: 5 771,304 mg

2019.02.06. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia	: 341,635 kcal
So	: 1 255,750 mg
Fehérje	: 8,765 g
Zsir	: 8,774 g
- telített zsírsav	: 5,185 g
Szenhidrat	: 59,467 g
KalciumTejtermek	: 220,000 mg
Allergen	: szezám
Allergen	: tej
Allergen	: szója
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Baromfi raguleves
Burgonyás tészta
Csemege uborka

Energia	: 805,696 kcal
So	: 2 810,763 mg
Fehérje	: 34,531 g
Zsir	: 25,382 g
- telített zsírsav	: 4,129 g
Szenhidrat	: 107,936 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Fehér kenyér
Fejes saláta

Energia	: 355,900 kcal
So	: 2 174,250 mg
Fehérje	: 18,480 g
Zsir	: 15,140 g
- telített zsírsav	: 7,123 g
Szenhidrat	: 37,930 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: szója

Energia	: 1 503,231 kcal
So	: 6 240,762 mg

2019.02.07. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Lilahagyma

Energia	: 357,550 kcal
So	: 850,875 mg
Cukor	: 9,000 g
Fehérje	: 10,821 g
Zsir	: 16,025 g
- telített zsírsav	: 8,634 g
Szenhidrat	: 44,096 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Vágottborsó főzelék
Fokhagymás sertés sült

Energia	: 756,018 kcal
So	: 2 077,564 mg
Fehérje	: 47,884 g
Zsir	: 32,200 g
- telített zsírsav	: 5,598 g
Szenhidrat	: 68,782 g
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Zsemle
Uborka

Energia : 343,350 kcal
So : 2 098,250 mg
Fehérje : 19,620 g
Zsir : 14,495 g
- telített zsírsav : 10,834 g
Szenhidrat : 33,170 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 456,918 kcal
So : 5 026,689 mg

2019.02.08. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 344,308 kcal
So : 1 844,865 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 16,892 g
Zsir : 7,089 g
- telített zsírsav : 4,451 g
Szenhidrat : 51,922 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Francia hagymaleves pirított zsemlekockával
Fűszeres sült csirkemell csíkok sajtmártással
Párolt zöldségek

Energia : 669,976 kcal
So : 2 176,870 mg
Fehérje : 44,264 g
Zsir : 32,208 g
- telített zsírsav : 13,634 g
Szenhidrat : 50,772 g
KalciumTejtermek : 213,300 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csokoládé 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 : 1 317,884 kcal
So : 4 533,735 mg

2019.02.11. HÉTFŐ

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 : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves
Brassói aprópecsenye
Párolt barna rizs
Vegyes savanyúság

Energia : 793,012 kcal
So : 1 669,444 mg
Fehérje : 28,699 g
Zsir : 35,613 g
- telített zsírsav : 5,574 g
Szenhidrat : 88,642 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 256,340 kcal
So : 1 782,500 mg
Fehérje : 12,864 g
Zsir : 10,560 g
- telített zsírsav : 5,124 g
Szenhidrat : 29,910 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 328,362 kcal
So : 4 083,644 mg

2019.02.12. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sárgarépas túrókrém
Félbarna kenyér
Fejes saláta

Energia : 400,200 kcal
So : 1 608,375 mg
Fehérje : 16,224 g
Zsir : 7,184 g
- telített zsírsav : 4,764 g
Szenhidrat : 66,487 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves
Vadas csirkemell
Főtt tészta

Energia : 789,438 kcal
So : 2 045,446 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 42,132 g
Zsir : 23,035 g
- telített zsírsav : 4,810 g
Szenhidrat : 103,254 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 136,590 kcal
So : 788,500 mg
Fehérje : 5,148 g
Zsir : 4,270 g
- telített zsírsav : 2,473 g
Szenhidrat : 21,067 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 326,227 kcal
So : 4 442,320 mg

2019.02.13. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Méz

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 393,122 kcal
So : 1 404,030 mg
Cukor : 11,000 g
Fehérje : 7,322 g
Zsir : 11,710 g
- telített zsírsav : 5,672 g
Szenhidrat : 63,228 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves

Túrós batyu

Narancs

Energia : 760,549 kcal
So : 916,591 mg
Cukor : 22,500 g
Fehérje : 60,518 g
Zsir : 28,771 g
- telített zsírsav : 8,442 g
Szenhidrat : 95,154 g
KalciumTejtermek : 86,580 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém

Magos zsemle

Sárgarépa

Energia : 243,635 kcal
So : 1 438,250 mg
Fehérje : 9,085 g
Zsir : 8,694 g
- telített zsírsav : 4,199 g
Szenhidrat : 34,727 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : szezám-mag
Allergen : tej

Energia : 1 397,306 kcal
So : 3 758,871 mg

2019.02.14. 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

Tojásleves

Brokkoli főzelék

Húsgombóc

Energia : 748,130 kcal
So : 1 750,909 mg
Fehérje : 33,491 g
Zsir : 32,809 g
- telített zsírsav : 7,470 g
Szenhidrat : 78,801 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 483,600 kcal
So : 2 632,500 mg
Fehérje : 21,630 g
Zsir : 25,810 g
- telített zsírsav : 14,194 g
Szenhidrat : 39,700 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 487,175 kcal
So : 5 151,472 mg

2019.02.15. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Telejes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 373,400 kcal
So : 1 557,000 mg
Fehérje : 15,160 g
Zsir : 11,760 g
- telített zsírsav : 2,348 g
Szenhidrat : 50,120 g
KalciumTejtermek : 230,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Fahéjas almaleves
Szezámagos rántott halfilé
Főtt burgonya
Csemege uborka

Energia : 761,599 kcal
So : 3 299,031 mg
Cukor : 18,000 g
Fehérje : 33,153 g
Zsir : 21,764 g
- telített zsírsav : 4,778 g
Szenhidrat : 107,046 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : hal

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 : 1 355,349 kcal
So : 6 014,781 mg

2019.02.18. 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

Burgonya leves

Csirkemáj rizottó reszelt sajttal

Cékla

Energia : 809,554 kcal
So : 2 471,202 mg
Fehérje : 36,184 g
Zsir : 22,870 g
- telített zsírsav : 4,299 g
Szenhidrat : 112,420 g
KalciumTejtermek : 64,800 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém

Teljes kiőrlésű kifli

Sárgarépa

Energia : 195,040 kcal
So : 575,500 mg
Fehérje : 4,476 g
Zsir : 9,880 g
- telített zsírsav : 1,164 g
Szenhidrat : 23,520 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 324,816 kcal
So : 4 460,732 mg

2019.02.19. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Sajtmester sajtkrém

Korpás kifli

Uborka

Energia : 316,075 kcal
So : 979,150 mg
Fehérje : 9,071 g
Zsir : 6,794 g
- telített zsírsav : 4,189 g
Szenhidrat : 54,463 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámag

Étkezés: Ebéd

Fokhagyma krémleves

Temesvári sertés szelet

Hántolt árpa

Energia : 796,520 kcal
So : 1 733,569 mg
Fehérje : 32,055 g
Zsir : 36,274 g
- telített zsírsav : 8,566 g
Szenhidrat : 85,170 g
KalciumTejtermek : 54,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

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 : 1 517,495 kcal
So : 5 114,219 mg

2019.02.20. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
Tonhalkrém
Félbarna kenyér

Energia : 494,645 kcal
So : 1 989,110 mg
Feherje : 21,693 g
Zsir : 24,792 g
- telített zsírsav : 6,064 g
Szenhidrat : 44,515 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : mustár

Étkezés: Ebéd

Húsgombóc leves
Szilvás gombóc
Kiwi

Energia : 777,222 kcal
So : 1 412,379 mg
Cukor : 4,500 g
Feherje : 22,910 g
Zsir : 18,820 g
- telített zsírsav : 2,703 g
Szenhidrat : 126,251 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 227,840 kcal
So : 870,000 mg
Feherje : 15,814 g
Zsir : 6,510 g
- telített zsírsav : 2,124 g
Szenhidrat : 28,610 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 499,707 kcal
So : 4 271,489 mg

2019.02.21. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Csirkemájkrém
Zsemle
Lilahagyma

Energia : 589,210 kcal
So : 3 098,375 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 24,225 g
Zsir : 15,115 g
- telített zsírsav : 9,974 g
Szenhidrat : 88,576 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Kelkáposzta főzelék
Sült virsli

Energia : 673,322 kcal
So : 1 926,434 mg
Feherje : 26,416 g
Zsir : 36,162 g
- telített zsírsav : 8,562 g
Szenhidrat : 60,352 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 275,400 kcal
So : 1 292,000 mg
Feherje : 8,360 g
Zsir : 8,760 g
- telített zsírsav : 0,348 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Szenhidrat : 39,520 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 537,932 kcal
So : 6 316,809 mg

2019.02.22. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Vaníliás túrókrém

Teljes kiörlésű kenyér

Alma

Energia : 382,092 kcal
So : 1 266,055 mg
Cukor : 14,000 g
Fehérje : 16,386 g
Zsir : 7,320 g
- telített zsírsav : 4,483 g
Szenhidrat : 61,818 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsomleves

Natúr csirkemell

Sárgarépás burgonya püré

Vegyes savanyúság

Energia : 753,408 kcal
So : 2 183,962 mg
Cukor : 13,500 g
Fehérje : 36,886 g
Zsir : 21,556 g
- telített zsírsav : 5,047 g
Szenhidrat : 101,900 g
KalciumTejtermek : 51,300 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

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 : 1 355,850 kcal
So : 4 608,767 mg

2019.02.25. 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

Karfiol leves

Tarhonyás hús baromfiból

Csemege uborka

Energia : 713,093 kcal
So : 3 172,516 mg
Fehérje : 35,660 g
Zsir : 23,464 g
- telített zsírsav : 4,009 g
Szenhidrat : 89,346 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étel név

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Jégsaláta

Energia : 304,840 kcal
So : 1 524,500 mg
Fehérje : 9,744 g
Zsir : 17,580 g
- telített zsírsav : 8,453 g
Szenhidrat : 29,120 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 336,945 kcal
So : 4 962,015 mg

2019.02.26. KEDD

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 357,107 kcal
So : 1 811,480 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,995 g
Zsir : 9,885 g
- telített zsírsav : 3,832 g
Szenhidrat : 54,231 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves
Magyaros sertés szelet
Főtt tészta

Energia : 789,171 kcal
So : 2 242,192 mg
Fehérje : 35,939 g
Zsir : 34,126 g
- telített zsírsav : 5,572 g
Szenhidrat : 84,335 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Kifli
Retek

Energia : 164,400 kcal
So : 1 112,250 mg
Fehérje : 6,122 g
Zsir : 2,825 g
- telített zsírsav : 1,728 g
Szenhidrat : 28,457 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 310,678 kcal
So : 5 165,922 mg

2019.02.27. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Szezámagos sajtkrém
Kifli

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Lekváros bukta
Mandarin

Energia : 707,605 kcal
So : 1 319,357 mg
Cukor : 6,300 g
Feherje : 57,536 g
Zsir : 19,975 g
- telített zsírsav : 4,708 g
Szenhidrat : 104,608 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 364,400 kcal
So : 2 640,250 mg
Feherje : 19,000 g
Zsir : 12,460 g
- telített zsírsav : 5,888 g
Szenhidrat : 42,700 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 392,850 kcal
So : 5 073,607 mg

2019.02.28. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Petrezselymes túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

Energia : 310,882 kcal
So : 1 307,805 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 14,404 g
Zsir : 9,016 g
- telített zsírsav : 5,728 g
Szenhidrat : 45,869 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Lencse főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 768,862 kcal
So : 1 914,523 mg
Cukor : 3,600 g
Feherje : 43,447 g
Zsir : 31,294 g
- telített zsírsav : 6,404 g
Szenhidrat : 78,512 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : mustár
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér
Uborka

Energia : 255,400 kcal
So : 1 160,000 mg
Feherje : 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 : 1 335,144 kcal
So : 4 382,328 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2019.03.01. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé

Margarin

Sajtos párizsi

Teljes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 550,060 kcal
So : 2 638,825 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 20,675 g
Zsir : 24,264 g
- telített zsírsav : 11,178 g
Szenhidrat : 59,702 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Zöldség krémleves

Kukoricabundás halfilé tepsiben sütve

Párolt rizs

Energia : 799,839 kcal
So : 1 997,246 mg
Feherje : 34,522 g
Zsir : 27,576 g
- telített zsírsav : 5,247 g
Szenhidrat : 102,036 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Mûzli szelet

Narancs

Energia : 114,700 kcal
So : 76,750 mg
Feherje : 1,580 g
Zsir : 2,360 g
- telített zsírsav : 0,838 g
Szenhidrat : 20,970 g
Allergen : mandula
Allergen : földimogyoró
Allergen : glutén
Allergen : szezám

Energia : 1 464,599 kcal
So : 4 712,821 mg