

2019.09.02. HÉTFŐ

Tejbedara kakaóporral

Étkezés: Tízórai

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	: glutén
Allergen	: tej

Lestyános karalábé leves

Tarhonyáshús

Kovászos uborka

Étkezés: Ebéd

Energia	: 673,768 kcal
So	: 2 611,044 mg
Feherje	: 29,832 g
Zsir	: 27,446 g
- telített zsírsav	: 4,529 g
Szenhidrat	: 76,401 g
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén

Párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Étkezés: Uzsonna

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	: 1 282,813 kcal
So	: 5 397,107 mg

2019.09.03. KEDD

Citromos tea

Főtt virsli

Fehér kenyér

Mustár

Étkezés: Tízórai

Energia	: 373,622 kcal
So	: 2 862,030 mg
Cukor	: 9,000 g
Feherje	: 18,392 g
Zsir	: 13,610 g
- telített zsírsav	: 5,932 g
Szenhidrat	: 45,608 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: mustár
Allergen	: szója

Vágottborsó leves

Almás csirkemellfilé

Barna rizs

Étkezés: Ebéd

Energia	: 672,277 kcal
So	: 1 366,759 mg
Feherje	: 33,780 g
Zsir	: 19,410 g
- telített zsírsav	: 2,602 g
Szenhidrat	: 90,591 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

Póréhagymás vajkrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Paprika

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 191,730 kcal
So	: 643,875 mg
Feherje	: 4,665 g
Zsir	: 10,145 g
- telített zsírsav	: 1,272 g
Szenhidrat	: 22,255 g
KalciumTejtermek	: 2,500 mg
Allergen	: glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.09.02.-2019.10.05.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: szója
Allergen	: tej
Energia	: 1 237,629 kcal
So	: 4 872,664 mg

2019.09.04. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Zsemle
Uborka

Energia	: 316,545 kcal
So	: 1 084,500 mg
Feherje	: 7,761 g
Zsir	: 3,699 g
- telített zsírsav	: 4,361 g
Szenhidrat	: 62,817 g
KalciumTejtermek	: 110,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: szezámamag
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Diós tészta
Nektarin

Energia	: 652,723 kcal
So	: 1 359,227 mg
Cukor	: 2,250 g
Feherje	: 27,790 g
Zsir	: 23,861 g
- telített zsírsav	: 3,952 g
Szenhidrat	: 80,728 g
Allergen	: glutén
Allergen	: dió
Allergen	: tojás
Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia	: 227,700 kcal
So	: 1 478,000 mg
Feherje	: 15,300 g
Zsir	: 3,470 g
- telített zsírsav	: 1,223 g
Szenhidrat	: 32,760 g
Allergen	: szója
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Energia	: 1 196,968 kcal
So	: 3 921,726 mg

2019.09.05. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli

Energia	: 332,350 kcal
So	: 850,875 mg
Cukor	: 9,000 g
Feherje	: 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

Tojásleves
Kapros tökfőzelék
Vagdalthús

Energia	: 670,546 kcal
So	: 2 381,752 mg
Feherje	: 27,958 g
Zsir	: 38,575 g
- telített zsírsav	: 7,489 g
Szenhidrat	: 54,033 g
KalciumTejtermek	: 27,000 mg
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.09.02.-2019.10.05.)

Helyben, Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Zsemle
Paradicsom

Energia : 253,750 kcal
So : 1 697,250 mg
Fehérje : 10,340 g
Zsir : 8,775 g
- telített zsírsav : 4,722 g
Szenhidrat : 33,040 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 256,646 kcal
So : 4 929,877 mg

2019.09.06. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Körözött
Teljes kiörlésű kenyér
Paprika

Energia : 289,416 kcal
So : 1 503,085 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,690 g
Zsir : 5,269 g
- telített zsírsav : 3,156 g
Szenhidrat : 45,561 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával
Grillezett csirkemell csíkok zöldsűszeres mártással
Párolt köles
Vitamin saláta

Energia : 640,247 kcal
So : 2 636,974 mg
Fehérje : 31,867 g
Zsir : 26,764 g
- telített zsírsav : 6,067 g
Szenhidrat : 68,065 g
KalciumTejtermek : 61,200 mg
Allergen : kén-dioxid
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Műzli szelet

Energia : 215,800 kcal
So : 190,000 mg
Fehérje : 2,960 g
Zsir : 3,620 g
- telített zsírsav : 1,780 g
Szenhidrat : 41,520 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : szezám
Allergen : glutén
Allergen : mandula
Allergen : földimogyoró
Allergen : tej

Energia : 1 145,463 kcal
So : 4 330,059 mg

2019.09.09. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Margarin
Kuglóf

Energia : 358,860 kcal
So : 779,575 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,435 g
Zsir : 17,184 g
- telített zsírsav : 8,265 g
Szenhidrat : 39,222 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2019.09.02.-2019.10.05.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Pirított csirkemáj
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 656,246 kcal
So : 2 851,254 mg
Fehérje : 27,335 g
Zsir : 23,293 g
- telített zsírsav : 2,733 g
Szenhidrat : 83,149 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

Energia : 269,200 kcal
So : 2 032,000 mg
Fehérje : 12,840 g
Zsir : 8,680 g
- telített zsírsav : 2,860 g
Szenhidrat : 33,840 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 284,306 kcal
So : 5 662,829 mg

2019.09.10. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Nutella
Fehér kenyér

Energia : 355,800 kcal
So : 1 477,000 mg
Fehérje : 14,100 g
Zsir : 9,680 g
- telített zsírsav : 4,260 g
Szenhidrat : 54,100 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel
Rozmaringos sertésszelet
Burgonya püré
Cékla

Energia : 622,834 kcal
So : 2 323,882 mg
Fehérje : 24,906 g
Zsir : 30,313 g
- telített zsírsav : 6,743 g
Szenhidrat : 60,752 g
KalciumTejtermek : 42,750 mg
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Paradicsom

Energia : 168,940 kcal
So : 1 021,000 mg
Fehérje : 6,001 g
Zsir : 6,740 g
- telített zsírsav : 4,042 g
Szenhidrat : 22,835 g
KalciumTejtermek : 175,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 147,574 kcal
So : 4 821,882 mg

2019.09.11. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Petrezselymes túrókrém

Magos zsemle

Energia : 343,260 kcal
So : 1 195,025 mg
Feherje : 12,302 g
Zsir : 7,358 g
- telített zsírsav : 3,822 g
Szenhidrat : 59,461 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : szója
Allergen : szezámag
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Palóc leves

Fahéjas csiga

Őszibarack

Energia : 588,730 kcal
So : 685,406 mg
Cukor : 17,250 g
Feherje : 46,770 g
Zsir : 17,411 g
- telített zsírsav : 4,875 g
Szenhidrat : 87,456 g
KalciumTejtermek : 43,650 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Energia : 375,200 kcal
So : 2 128,000 mg
Feherje : 11,840 g
Zsir : 19,280 g
- telített zsírsav : 8,476 g
Szenhidrat : 37,280 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 307,190 kcal
So : 4 008,431 mg

2019.09.12. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Vaníliás zabkása

Alma kompót

Energia : 317,500 kcal
So : 290,000 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 11,420 g
Zsir : 5,340 g
- telített zsírsav : 2,330 g
Szenhidrat : 55,085 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Májgombóc leves

Töltött káposzta

Energia : 616,001 kcal
So : 2 683,459 mg
Feherje : 31,204 g
Zsir : 27,497 g
- telített zsírsav : 6,343 g
Szenhidrat : 60,218 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2019.09.02.-2019.10.05.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Retek

Energia : 189,235 kcal
So : 1 109,750 mg
Fehérje : 7,185 g
Zsir : 5,814 g
- telített zsírsav : 3,197 g
Szenhidrat : 29,607 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szezámmag
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 122,736 kcal
So : 4 083,209 mg

2019.09.13. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos 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

Gyümölcs leves
Lecsós halfilé
Petrezselymes burgonya

Energia : 596,235 kcal
So : 1 370,164 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 24,757 g
Zsir : 22,288 g
- telített zsírsav : 3,936 g
Szenhidrat : 73,153 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
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 : 1 270,707 kcal
So : 4 740,944 mg

2019.09.16. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tej
Briós

Energia : 252,000 kcal
So : 265,000 mg
Fehérje : 10,540 g
Zsir : 5,860 g
- telített zsírsav : 3,650 g
Szenhidrat : 38,155 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.09.02.-2019.10.05.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Csirkepaprikás
Bulgur

Energia : 656,534 kcal
So : 1 571,047 mg
Fehérje : 29,864 g
Zsir : 24,344 g
- telített zsírsav : 5,105 g
Szenhidrat : 82,995 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika

Energia : 227,640 kcal
So : 856,500 mg
Fehérje : 5,894 g
Zsir : 10,820 g
- telített zsírsav : 1,610 g
Szenhidrat : 29,140 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 136,174 kcal
So : 2 692,547 mg

2019.09.17. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Szezámagos sajtkrém
Zsemle

Energia : 311,745 kcal
So : 1 071,500 mg
Fehérje : 7,361 g
Zsir : 3,659 g
- telített zsírsav : 4,345 g
Szenhidrat : 62,137 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezámag
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Magyaros karfiol leves
Mexikói sertésszelet
Petrezselymes rizs

Energia : 650,212 kcal
So : 1 467,437 mg
Fehérje : 27,625 g
Zsir : 23,789 g
- telített zsírsav : 3,876 g
Szenhidrat : 80,127 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Uborka

Energia : 352,400 kcal
So : 1 972,000 mg
Fehérje : 12,440 g
Zsir : 17,880 g
- telített zsírsav : 8,676 g
Szenhidrat : 34,240 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 314,357 kcal
So : 4 510,937 mg

2019.09.18. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej
Gabonagolyó**

Energia : 209,000 kcal
So : 356,500 mg
Fehérje : 8,510 g
Zsír : 3,990 g
- telített zsírsav : 2,150 g
Szenhidrat : 34,900 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Bakonyi betyár leves
Burgonyás tészta
Vegyes savanyúság**

Energia : 664,909 kcal
So : 1 464,641 mg
Fehérje : 29,408 g
Zsír : 22,642 g
- telített zsírsav : 5,150 g
Szenhidrat : 84,405 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom**

Energia : 372,080 kcal
So : 1 710,000 mg
Fehérje : 10,728 g
Zsír : 13,480 g
- telített zsírsav : 2,972 g
Szenhidrat : 57,080 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 245,989 kcal
So : 3 531,141 mg

2019.09.19. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Kakaó
Csirkemájkrém
Zsemle
Paprika**

Energia : 390,260 kcal
So : 1 960,125 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 17,405 g
Zsír : 12,032 g
- telített zsírsav : 6,840 g
Szenhidrat : 52,336 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Csontleves eperlevéllel
Babfőzelék
Sertés sült**

Energia : 569,423 kcal
So : 1 508,899 mg
Fehérje : 34,011 g
Zsír : 22,654 g
- telített zsírsav : 4,656 g
Szenhidrat : 57,474 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2019.09.02.-2019.10.05.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 330,800 kcal
So : 1 288,000 mg
Fehérje : 14,880 g
Zsir : 14,640 g
- telített zsírsav : 6,272 g
Szenhidrat : 33,400 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 290,483 kcal
So : 4 757,024 mg

2019.09.20. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Sárgarépás túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Uborka

Energia : 282,522 kcal
So : 1 386,155 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,506 g
Zsir : 5,104 g
- telített zsírsav : 3,159 g
Szenhidrat : 44,515 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldség krémleves

Ananászos csirkemell

Barna rizs

Energia : 726,877 kcal
So : 1 395,722 mg
Fehérje : 29,057 g
Zsir : 31,960 g
- telített zsírsav : 6,981 g
Szenhidrat : 80,491 g
KalciumTejtermek : 54,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt

Alma

Energia : 104,650 kcal
So : 277,000 mg
Fehérje : 4,150 g
Zsir : 2,500 g
- telített zsírsav : 1,481 g
Szenhidrat : 16,580 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej

Energia : 1 114,049 kcal
So : 3 058,877 mg

2019.09.23. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 466,122 kcal
So : 2 199,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 17,662 g
Zsir : 22,882 g
- telített zsírsav : 12,478 g
Szenhidrat : 46,308 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves

Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia : 639,052 kcal
So : 1 880,079 mg
Cukor : 3,750 g
Fehérje : 30,891 g
Zsir : 19,003 g
- telített zsírsav : 5,092 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.09.02.-2019.10.05.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 85,996 g
KalciumTejtermek : 67,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Fehér kenyér
Fejes saláta

Energia : 190,000 kcal
So : 1 459,000 mg
Fehérje : 14,180 g
Zsir : 3,270 g
- telített zsírsav : 1,213 g
Szenhidrat : 27,110 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 295,174 kcal
So : 5 538,109 mg

2019.09.24. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Tonhalkrém
Félbarna kenyér
Paradicsom

Energia : 441,845 kcal
So : 1 714,110 mg
Fehérje : 19,523 g
Zsir : 21,392 g
- telített zsírsav : 5,696 g
Szenhidrat : 41,315 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : mustár

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves
Natúr csirkemell sajtmártással
Főtt burgonya

Energia : 662,200 kcal
So : 1 906,871 mg
Fehérje : 35,596 g
Zsir : 24,769 g
- telített zsírsav : 6,751 g
Szenhidrat : 73,258 g
KalciumTejtermek : 155,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika

Energia : 199,240 kcal
So : 1 229,500 mg
Fehérje : 9,114 g
Zsir : 5,900 g
- telített zsírsav : 2,550 g
Szenhidrat : 29,780 g
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 303,285 kcal
So : 4 850,481 mg

2019.09.25. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester 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

Legényfogó leves
Rizsfelfűjt
Alma kompót

Energia : 654,574 kcal
So : 1 175,887 mg
Cukor : 7,500 g
Fehérje : 26,310 g
Zsir : 16,093 g
- telített zsírsav : 5,821 g
Szenhidrat : 99,058 g
KalciumTejtermek : 133,650 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű 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 : 1 257,024 kcal
So : 4 298,637 mg

2019.09.26. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Diós túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom

Energia : 334,702 kcal
So : 1 325,080 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 12,258 g
Zsir : 14,980 g
- telített zsírsav : 7,564 g
Szenhidrat : 40,062 g
KalciumTejtermek : 32,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : dió
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Burgonya főzelék
Virslis

Energia : 562,815 kcal
So : 2 033,877 mg
Fehérje : 22,452 g
Zsir : 23,995 g
- telített zsírsav : 8,265 g
Szenhidrat : 63,474 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Étlap (2019.09.02.-2019.10.05.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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 : 1 125,917 kcal
So : 4 349,957 mg

2019.09.27. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 397,145 kcal
So : 1 756,775 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 17,578 g
Zsir : 10,043 g
- telített zsírsav : 4,417 g
Szenhidrat : 57,315 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Szezámagos rántott halfilé
Zöldséges kuskusz
Vitamin saláta

Energia : 630,082 kcal
So : 2 661,262 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 28,057 g
Zsir : 27,859 g
- telített zsírsav : 3,388 g
Szenhidrat : 66,187 g
Allergen : kén-dioxid
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : szezámag
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 : 1 247,577 kcal
So : 5 576,787 mg

2019.09.30. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Kockasajt
Zsemle

Energia : 252,572 kcal
So : 1 496,280 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 7,577 g
Zsir : 5,295 g
- telített zsírsav : 5,462 g
Szenhidrat : 43,473 g
KalciumTejtermek : 175,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.09.02.-2019.10.05.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zeller leves

Brassói aprópecsenye

Párolt rizs

Vegyes savanyúság

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

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

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 : 1 256,013 kcal
So : 4 381,796 mg

2019.10.01. KEDD

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 : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Őszi zöldségleves

Mustáros csirkemell

Házi tarhonya

Energia : 670,410 kcal
So : 1 408,528 mg
Fehérje : 34,438 g
Zsir : 26,256 g
- telített zsírsav : 6,210 g
Szenhidrat : 74,063 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár
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 : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 150,295 kcal
So : 3 043,091 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2019.10.02. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Fehér kenyér

Energia : 309,000 kcal
So : 1 417,000 mg
Feherje : 8,060 g
Zsir : 3,480 g
- telített zsírsav : 2,060 g
Szenhidrat : 62,840 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Húsgombóc leves
Lekváros bukta
Szőlő

Energia : 674,160 kcal
So : 695,670 mg
Cukor : 12,750 g
Feherje : 44,427 g
Zsir : 20,036 g
- telített zsírsav : 5,184 g
Szenhidrat : 104,224 g
KalciumTejtermek : 42,750 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
Feherje : 8,814 g
Zsir : 16,810 g
- telített zsírsav : 8,153 g
Szenhidrat : 28,860 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

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

2019.10.03. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Paprika

Energia : 340,350 kcal
So : 853,875 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 10,761 g
Zsir : 16,097 g
- telített zsírsav : 8,610 g
Szenhidrat : 39,236 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel
Paradicsomos káposzta
Fűszeres csirkefalatok

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 : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étlap (2019.09.02.-2019.10.05.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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 : 1 170,211 kcal
So : 3 738,915 mg

2019.10.04. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 347,686 kcal
So : 1 791,085 mg
Fehérje : 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 zöldborsó raguval
Tört burgonya
Csemege uborka

Energia : 653,590 kcal
So : 2 711,809 mg
Fehérje : 28,517 g
Zsir : 22,604 g
- telített zsírsav : 4,322 g
Szenhidrat : 82,065 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Csokoládé puding
Müzli szelet

Energia : 215,800 kcal
So : 190,000 mg
Fehérje : 2,960 g
Zsir : 3,620 g
- telített zsírsav : 1,780 g
Szenhidrat : 41,520 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : földimogyoró
Allergen : szezám
Allergen : glutén
Allergen : mandula
Allergen : tej

Energia : 1 217,076 kcal
So : 4 692,894 mg