

2019.10.07. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kakaós csiga

Energia : 271,080 kcal
So : 266,825 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 8,831 g
Zsir : 9,430 g
- telített zsírsav : 4,605 g
Szenhidrat : 35,740 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves
Sertés rizseshús
Cékla

Energia : 606,364 kcal
So : 1 768,050 mg
Feherje : 28,085 g
Zsir : 13,557 g
- telített zsírsav : 2,485 g
Szenhidrat : 91,531 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 346,440 kcal
So : 2 063,500 mg
Feherje : 11,594 g
Zsir : 21,700 g
- telített zsírsav : 9,766 g
Szenhidrat : 28,540 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 223,884 kcal
So : 4 098,375 mg

2019.10.08. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Zelleres túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 363,920 kcal
So : 1 379,725 mg
Feherje : 13,588 g
Zsir : 5,286 g
- telített zsírsav : 3,343 g
Szenhidrat : 64,425 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Ebéd

Gomba krémleves
Sajtos csirkemell csíkok
Kuszkusz

Energia : 616,474 kcal
So : 1 906,935 mg
Feherje : 32,038 g
Zsir : 41,505 g
- telített zsírsav : 10,290 g
Szenhidrat : 28,083 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Kifli
Retek

Energia : 161,400 kcal
So : 1 082,750 mg
Feherje : 5,882 g
Zsir : 2,805 g
- telített zsírsav : 1,722 g
Szenhidrat : 28,017 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Energia	: 1 141,794 kcal
So	: 4 369,410 mg

2019.10.09. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tejberizs fahéjjal

Energia	: 353,650 kcal
So	: 696,250 mg
Cukor	: 9,000 g
Fehérje	: 10,400 g
Zsir	: 2,322 g
- telített zsírsav	: 1,473 g
Szenhidrat	: 71,467 g
KalciumTejtermek	: 159,600 mg
Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves

Túrós tészta

Körte

Energia	: 581,530 kcal
So	: 1 080,482 mg
Fehérje	: 28,693 g
Zsir	: 16,748 g
- telített zsírsav	: 6,099 g
Szenhidrat	: 77,941 g
KalciumTejtermek	: 57,000 mg
Allergen	: zeller
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Margarin

Teljes kiörlésű kenyér

Sárgarépa

Energia	: 375,200 kcal
So	: 2 128,000 mg
Fehérje	: 11,840 g
Zsir	: 19,280 g
- telített zsírsav	: 8,476 g
Szenhidrat	: 37,280 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: szója
Energia	: 1 310,380 kcal
So	: 3 904,732 mg

2019.10.10. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej

Méz

Margarin

Tejes kiörlésű kenyér

Energia	: 426,600 kcal
So	: 1 497,500 mg
Mez	: 2,000 cu...
Fehérje	: 13,040 g
Zsir	: 14,600 g
- telített zsírsav	: 7,660 g
Szenhidrat	: 59,280 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves

Karalábé főzelék

Húsgombóc

Energia	: 655,841 kcal
So	: 1 410,681 mg
Cukor	: 3,750 g
Fehérje	: 31,981 g
Zsir	: 25,625 g
- telített zsírsav	: 4,783 g
Szenhidrat	: 73,508 g
KalciumTejtermek	: 25,650 mg
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller
Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.10.07.-2019.11.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajkkrém
Magos zsemle
Retek

Energia : 186,040 kcal
So : 1 109,500 mg
Feherje : 7,054 g
Zsir : 5,540 g
- telített zsírsav : 2,352 g
Szenhidrat : 29,560 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szezámag
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 268,481 kcal
So : 4 017,681 mg

2019.10.11. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Félbarna kenyér
Uborka

Energia : 438,522 kcal
So : 2 158,030 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 17,462 g
Zsir : 22,890 g
- telített zsírsav : 12,598 g
Szenhidrat : 39,348 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Szezámagos rántott halfilé
Párolt zöldségek

Energia : 558,465 kcal
So : 1 476,900 mg
Cukor : 11,250 g
Feherje : 30,927 g
Zsir : 20,274 g
- telített zsírsav : 2,554 g
Szenhidrat : 63,026 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : szezámag
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Kefír
Teljes kiőrlésű kifli
Háztartási keksz

Energia : 316,740 kcal
So : 1 129,000 mg
Feherje : 11,296 g
Zsir : 9,200 g
- telített zsírsav : 4,810 g
Szenhidrat : 48,560 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 313,727 kcal
So : 4 763,930 mg

2019.10.14. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Gyümölcsös túrókrém
Fehér kenyér

Energia : 285,122 kcal
So : 1 276,655 mg
Cukor : 14,000 g
Feherje : 13,137 g
Zsir : 3,885 g
- telített zsírsav : 2,310 g
Szenhidrat : 50,773 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Kapros karfiol leves
Tejfölös pulykatokány
Bulgur

Energia : 637,691 kcal
So : 1 146,013 mg
Fehérje : 27,375 g
Zsir : 26,572 g
- telített zsírsav : 5,096 g
Szenhidrat : 75,645 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Sárgarépa

Energia : 235,640 kcal
So : 978,500 mg
Fehérje : 5,894 g
Zsir : 10,780 g
- telített zsírsav : 1,626 g
Szenhidrat : 31,180 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 158,453 kcal
So : 3 401,168 mg

2019.10.15. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejben zabpehely dióval és mazsolával

Energia : 148,978 kcal
So : 310,685 mg
Cukor : 2,000 g
Fehérje : 8,232 g
Zsir : 5,118 g
- telített zsírsav : 2,246 g
Szenhidrat : 17,067 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : dió
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Burgonya leves
Csirkemájás sertés szelet
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 669,251 kcal
So : 2 299,404 mg
Fehérje : 30,709 g
Zsir : 20,533 g
- telített zsírsav : 3,554 g
Szenhidrat : 88,965 g
Allergen : glutén
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 : 1 171,829 kcal
So : 4 628,089 mg

2019.10.16. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Korpás kifli

Energia : 269,280 kcal
So : 759,400 mg
Feherje : 6,680 g
Zsir : 3,660 g
- telített zsírsav : 2,330 g
Szenhidrat : 52,256 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves
Pizzás csiga
Szőlő

Energia : 603,701 kcal
So : 1 796,370 mg
Feherje : 51,564 g
Zsir : 22,001 g
- telített zsírsav : 6,824 g
Szenhidrat : 75,037 g
KalciumTejtermek : 39,600 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : szója
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 310,040 kcal
So : 1 063,500 mg
Feherje : 13,594 g
Zsir : 16,740 g
- telített zsírsav : 7,566 g
Szenhidrat : 28,340 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 183,021 kcal
So : 3 619,270 mg

2019.10.17. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 382,510 kcal
So : 1 356,875 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 14,085 g
Zsir : 11,857 g
- telített zsírsav : 2,462 g
Szenhidrat : 53,376 g
KalciumTejtermek : 230,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves
Zöldborsó főzelék
Virsli

Energia : 605,280 kcal
So : 2 428,134 mg
Feherje : 29,884 g
Zsir : 28,346 g
- telített zsírsav : 8,253 g
Szenhidrat : 57,346 g
KalciumTejtermek : 25,650 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : szója

Étlap (2019.10.07.-2019.11.03.)

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 : 1 249,540 kcal
So : 5 476,259 mg

2019.10.18. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 464,645 kcal
So : 1 887,110 mg
Fehérje : 19,843 g
Zsir : 21,392 g
- telített zsírsav : 5,580 g
Szenhidrat : 46,555 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : hal
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Meggyleves
Grillezett csirkemellfilé
Majonézes burgonya

Energia : 650,355 kcal
So : 759,082 mg
Cukor : 18,750 g
Fehérje : 26,226 g
Zsir : 28,385 g
- telített zsírsav : 5,827 g
Szenhidrat : 70,844 g
KalciumTejtermek : 49,500 mg
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Müzli szelet

Energia : 159,200 kcal
So : 339,500 mg
Fehérje : 4,890 g
Zsir : 4,380 g
- telített zsírsav : 2,250 g
Szenhidrat : 24,650 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : mandula
Allergen : szezámamag
Allergen : glutén
Allergen : földimogyoró

Energia : 1 274,200 kcal
So : 2 985,692 mg

2019.10.21. HÉTFŐ

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 (2019.10.07.-2019.11.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbableves
Pirított csirkemáj
Barna rizs
Vegyes savanyúság

Energia : 679,489 kcal
So : 1 185,842 mg
Fehérje : 30,750 g
Zsir : 26,129 g
- telített zsírsav : 5,919 g
Szenhidrat : 79,929 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

Energia : 308,140 kcal
So : 1 499,500 mg
Fehérje : 14,134 g
Zsir : 16,570 g
- telített zsírsav : 8,113 g
Szenhidrat : 27,980 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 196,629 kcal
So : 3 041,841 mg

2019.10.22. KEDD

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Főtt virsli
Mustár
Fehér kenyér

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

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Darálthúsos rakott brokkoli sajttal sütve

Energia : 594,054 kcal
So : 1 129,449 mg
Fehérje : 30,059 g
Zsir : 29,033 g
- telített zsírsav : 7,920 g
Szenhidrat : 52,032 g
KalciumTejtermek : 117,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

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 : 1 101,266 kcal
So : 4 750,479 mg

2019.10.24. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Petrezselymes túrókrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Lilahagyma

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

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves

Lencse főzelék

Sertés pörkölt

Energia : 654,758 kcal
So : 1 250,083 mg
Cukor : 3,000 g
Feherje : 37,629 g
Zsir : 20,935 g
- telített zsírsav : 4,833 g
Szenhidrat : 78,781 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém

Félbarna kenyér

Uborka

Energia : 228,400 kcal
So : 991,000 mg
Feherje : 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 : 1 158,540 kcal
So : 3 431,138 mg

2019.10.25. 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
Feherje : 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

Zöldség krémleves

Citromos halfilé

Burgonya püré

Energia : 649,170 kcal
So : 1 438,425 mg
Feherje : 27,715 g
Zsir : 29,230 g
- telített zsírsav : 10,404 g
Szenhidrat : 66,844 g
KalciumTejtermek : 87,750 mg
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : hal

Étlap (2019.10.07.-2019.11.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Mûzli szelet
Szőlő

Energia : 138,550 kcal
So : 73,750 mg
Fehérje : 1,490 g
Zsir : 2,405 g
- telített zsírsav : 0,820 g
Szenhidrat : 26,895 g
Allergen : glutén
Allergen : földimogyoró
Allergen : mandula
Allergen : szezám

Energia : 1 274,980 kcal
So : 3 742,000 mg

2019.10.28. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Zöldfűszeres vajkrém
Magos zsemle

Energia : 256,962 kcal
So : 853,530 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 5,476 g
Zsir : 10,710 g
- telített zsírsav : 0,802 g
Szenhidrat : 37,088 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : szezám
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Baromfi vagdalthús
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 593,208 kcal
So : 2 417,115 mg
Fehérje : 25,503 g
Zsir : 15,749 g
- telített zsírsav : 2,636 g
Szenhidrat : 86,414 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Margarin
Trappista sajt
Teljes kiörlésű kenyér
Retek

Energia : 418,000 kcal
So : 2 258,000 mg
Fehérje : 17,720 g
Zsir : 22,880 g
- telített zsírsav : 12,472 g
Szenhidrat : 34,000 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 268,170 kcal
So : 5 528,645 mg

2019.10.29. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Tojáskrém
Fehér kenyér

Energia : 327,785 kcal
So : 1 937,950 mg
Fehérje : 17,043 g
Zsir : 9,857 g
- telített zsírsav : 4,396 g
Szenhidrat : 43,903 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.10.07.-2019.11.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Grízgaluska leves
Magyaros sertés szelet
Petrezselymes burgonya
Vegyes savanyúság

Energia : 647,374 kcal
So : 1 486,847 mg
Fehérje : 28,131 g
Zsir : 25,227 g
- telített zsírsav : 4,462 g
Szenhidrat : 75,551 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

Energia : 297,340 kcal
So : 1 975,500 mg
Fehérje : 13,974 g
Zsir : 14,290 g
- telített zsírsav : 7,113 g
Szenhidrat : 30,620 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 272,499 kcal
So : 5 400,296 mg

2019.10.30. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli

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

Babgulyás
Mákos tészta
Alma

Energia : 666,626 kcal
So : 1 348,095 mg
Cukor : 3,750 g
Fehérje : 31,597 g
Zsir : 21,331 g
- telített zsírsav : 3,698 g
Szenhidrat : 87,094 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Zsemle
Uborka

Energia : 249,750 kcal
So : 1 704,250 mg
Fehérje : 10,340 g
Zsir : 8,735 g
- telített zsírsav : 4,726 g
Szenhidrat : 32,120 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 248,726 kcal
So : 3 903,220 mg

2019.10.31. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej
Halpástétom
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 448,645 kcal
So : 1 762,110 mg
Feherje : 19,363 g
Zsir : 21,312 g
- telített zsírsav : 5,564 g
Szenhidrat : 43,315 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : hal
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Zöldbab főzelék
Natúr csirkemell

Energia : 536,839 kcal
So : 1 054,264 mg
Feherje : 30,339 g
Zsir : 31,302 g
- telített zsírsav : 5,488 g
Szenhidrat : 33,884 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Magos zsemle
Sárgarépa

Energia : 196,040 kcal
So : 1 175,500 mg
Feherje : 7,054 g
Zsir : 5,580 g
- telített zsírsav : 2,356 g
Szenhidrat : 31,920 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szezám
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 181,524 kcal
So : 3 991,874 mg