

2019.11.04. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Kockasajt

Zsemle

Lilahagyma

Energia : 236,822 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 6,764 g
Zsir : 2,877 g
- telített zsírsav : 3,903 g
Szenhidrat : 46,025 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Minestrone leves

Györi aprópecsenye

Párolt rizs

Csemege uborka

Energia : 619,485 kcal
So : 2 663,856 mg
Fehérje : 23,414 g
Zsir : 25,740 g
- telített zsírsav : 3,926 g
Szenhidrat : 72,138 g
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 332,000 kcal
So : 1 733,000 mg
Fehérje : 15,680 g
Zsir : 14,480 g
- telített zsírsav : 6,832 g
Szenhidrat : 33,520 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 188,307 kcal
So : 5 578,135 mg

2019.11.05. KEDD

Étkezés: Tízórai

Vaníliás zabkása

Alma kompót

Energia : 296,000 kcal
So : 289,375 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 11,345 g
Zsir : 5,265 g
- telített zsírsav : 2,330 g
Szenhidrat : 50,035 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves

Gombás csirkemell

Házi tarhonya

Energia : 636,877 kcal
So : 1 501,731 mg
Fehérje : 36,649 g
Zsir : 20,086 g
- telített zsírsav : 4,030 g
Szenhidrat : 77,239 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Uborka

Energia : 244,000 kcal
So : 1 045,000 mg
Fehérje : 7,020 g
Zsir : 8,640 g
- telített zsírsav : 0,336 g
Szenhidrat : 33,480 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.11.04.-2019.12.01.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

| | |
|----------|------------------|
| Allergen | : glutén |
| Allergen | : tej |
| Energia | : 1 176,877 kcal |
| So | : 2 836,106 mg |

2019.11.06. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Fehér kenyér

| | |
|--------------------|----------------|
| Energia | : 309,000 kcal |
| So | : 1 417,000 mg |
| Fehérje | : 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

Sertés ragu leves
Túrós batyu
Körte

| | |
|--------------------|----------------|
| Energia | : 628,405 kcal |
| So | : 1 203,739 mg |
| Cukor | : 17,250 g |
| Fehérje | : 56,418 g |
| Zsir | : 27,795 g |
| - telített zsírsav | : 6,885 g |
| Szenhidrat | : 69,137 g |
| KalciumTejtermek | : 56,700 mg |
| Allergen | : glutén |
| Allergen | : tojás |
| Allergen | : tej |
| Allergen | : zeller |

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

| | |
|--------------------|----------------|
| Energia | : 329,740 kcal |
| So | : 1 784,500 mg |
| Fehérje | : 10,974 g |
| Zsir | : 19,970 g |
| - telített zsírsav | : 9,953 g |
| Szenhidrat | : 28,900 g |
| Allergen | : tej |
| Allergen | : szója |
| Allergen | : glutén |

| | |
|---------|------------------|
| Energia | : 1 267,145 kcal |
| So | : 4 405,238 mg |

2019.11.07. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Uborka

| | |
|--------------------|----------------|
| Energia | : 337,150 kcal |
| So | : 863,875 mg |
| Cukor | : 9,000 g |
| Fehérje | : 10,681 g |
| Zsir | : 16,017 g |
| - telített zsírsav | : 8,626 g |
| Szenhidrat | : 38,716 g |
| KalciumTejtermek | : 228,000 mg |
| Allergen | : tej |
| Allergen | : glutén |

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Babfőzelék
Sertés pörkölt

| | |
|--------------------|----------------|
| Energia | : 647,007 kcal |
| So | : 1 513,822 mg |
| Fehérje | : 33,557 g |
| Zsir | : 29,014 g |
| - telített zsírsav | : 5,225 g |
| Szenhidrat | : 63,172 g |
| KalciumTejtermek | : 18,000 mg |
| Allergen | : glutén |
| Allergen | : tojás |
| Allergen | : zeller |
| Allergen | : tej |

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.11.04.-2019.12.01.)

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
Feherje : 10,300 g
Zsir : 8,727 g
- telített zsírsav : 4,726 g
Szenhidrat : 35,480 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 245,907 kcal
So : 4 068,947 mg

2019.11.08. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 287,008 kcal
So : 1 526,115 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 13,732 g
Zsir : 5,169 g
- telített zsírsav : 3,165 g
Szenhidrat : 45,282 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Fokhagyma krémleves
Sült halfilé
Francia saláta

Energia : 671,867 kcal
So : 2 419,221 mg
Cukor : 3,750 g
Feherje : 24,999 g
Zsir : 41,566 g
- telített zsírsav : 7,349 g
Szenhidrat : 49,153 g
KalciumTejtermek : 54,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Csokoládé puding
Müzli szelet

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

Energia : 1 174,675 kcal
So : 4 135,336 mg

2019.11.11. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kalács

Energia : 258,860 kcal
So : 579,575 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 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 (2019.11.04.-2019.12.01.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Őszi zöldségleves
Hentes tokány
Bulgur

Energia : 589,755 kcal
So : 1 988,481 mg
Feherje : 28,507 g
Zsir : 19,286 g
- telített zsírsav : 3,690 g
Szenhidrat : 79,099 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tojás
Allergen : zeller

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 : 1 195,055 kcal
So : 4 631,556 mg

2019.11.12. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral

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 : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Fahéjas almaleves
Rakott zöldbab baromfiból

Energia : 538,616 kcal
So : 682,207 mg
Cukor : 15,000 g
Feherje : 24,916 g
Zsir : 16,547 g
- telített zsírsav : 5,310 g
Szenhidrat : 71,874 g
KalciumTejtermek : 49,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 428,000 kcal
So : 2 324,000 mg
Feherje : 17,720 g
Zsir : 22,920 g
- telített zsírsav : 12,476 g
Szenhidrat : 36,360 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 222,061 kcal
So : 3 774,270 mg

2019.11.13. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Diós túrókrém
Félbarna kenyér
Fejes saláta

Energia : 416,240 kcal
So : 1 452,550 mg
Feherje : 13,302 g
Zsir : 13,020 g
- telített zsírsav : 6,583 g
Szenhidrat : 60,374 g
KalciumTejtermek : 32,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

Nyírségi gombóclevés
Lekváros derelye
Alma

Energia : 630,671 kcal
So : 1 052,951 mg
Cukor : 2,250 g
Feherje : 22,902 g
Zsir : 14,641 g
- telített zsírsav : 3,921 g
Szenhidrat : 100,568 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 133,590 kcal
So : 759,000 mg
Feherje : 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 : 1 180,501 kcal
So : 3 264,501 mg

2019.11.14. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Méz
Margarin
Tejes kiőrlésű kenyér

Energia : 365,922 kcal
So : 1 232,530 mg
Cukor : 11,000 g
Feherje : 6,302 g
Zsir : 11,610 g
- telített zsírsav : 5,662 g
Szenhidrat : 57,828 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Kelkáposzta főzelék
Natúr sertésszelet

Energia : 651,399 kcal
So : 1 974,206 mg
Feherje : 33,065 g
Zsir : 33,547 g
- telített zsírsav : 5,744 g
Szenhidrat : 54,244 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.11.04.-2019.12.01.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 29,560 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szezámmag
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 203,361 kcal
So : 4 316,236 mg

2019.11.15. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Telejes kiörlésű kenyér
Uborka

Energia : 342,000 kcal
So : 1 310,000 mg
Fehérje : 13,820 g
Zsir : 11,640 g
- telített zsírsav : 2,336 g
Szenhidrat : 44,080 g
KalciumTejtermek : 230,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Kukoricabundában sült csirkemell
Sütőtökös rizs

Energia : 661,657 kcal
So : 1 315,264 mg
Fehérje : 30,665 g
Zsir : 22,814 g
- telített zsírsav : 2,938 g
Szenhidrat : 82,165 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kifli

Energia : 204,250 kcal
So : 978,250 mg
Fehérje : 8,080 g
Zsir : 2,515 g
- telített zsírsav : 1,565 g
Szenhidrat : 36,980 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 207,907 kcal
So : 3 603,514 mg

2019.11.18. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Nutella
Fehér kenyér

Energia : 295,122 kcal
So : 1 212,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 7,362 g
Zsir : 6,690 g
- telített zsírsav : 2,262 g
Szenhidrat : 52,648 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves
Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia : 670,485 kcal
So : 2 000,351 mg
Cukor : 3,750 g
Fehérje : 29,899 g
Zsir : 25,593 g
- telített zsírsav : 5,561 g
Szenhidrat : 80,019 g
KalciumTejtermek : 67,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.11.04.-2019.12.01.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Sárgarépa

Energia : 187,040 kcal
So : 513,000 mg
Fehérje : 4,236 g
Zsir : 9,840 g
- telített zsírsav : 1,156 g
Szenhidrat : 21,900 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 152,647 kcal
So : 3 725,381 mg

2019.11.19. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Korpás kifli
Uborka

Energia : 274,080 kcal
So : 772,400 mg
Fehérje : 7,080 g
Zsir : 3,700 g
- telített zsírsav : 2,346 g
Szenhidrat : 52,936 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csicseriborsó leves
Csirkemájás sertés szelet
Főtt burgonya
Vegyes savanyúság

Energia : 673,050 kcal
So : 1 240,063 mg
Fehérje : 35,039 g
Zsir : 25,212 g
- telített zsírsav : 5,291 g
Szenhidrat : 74,797 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : mustár
Allergen : tej

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 : 1 300,730 kcal
So : 4 030,463 mg

2019.11.20. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
Tonhalkrém
Félbarna kenyér

Energia : 433,045 kcal
So : 1 708,110 mg
Fehérje : 19,123 g
Zsir : 21,312 g
- telített zsírsav : 5,684 g
Szenhidrat : 39,715 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : mustár

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.11.04.-2019.12.01.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Frankfurti leves

Kakaós csiga

Narancs

Energia : 593,246 kcal
So : 849,315 mg
Cukor : 18,000 g
Fehérje : 41,366 g
Zsir : 19,133 g
- telített zsírsav : 5,945 g
Szenhidrat : 89,035 g
KalciumTejtermek : 39,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka

Teljes kiőrlésű zsemle

Uborka

Energia : 210,040 kcal
So : 863,500 mg
Fehérje : 13,554 g
Zsir : 5,740 g
- telített zsírsav : 1,966 g
Szenhidrat : 28,260 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 236,331 kcal
So : 3 420,925 mg

2019.11.21. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Csirkemájkrém

Zsemle

Lilahagyma

Energia : 399,060 kcal
So : 1 957,125 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 17,285 g
Zsir : 11,944 g
- telített zsírsav : 6,856 g
Szenhidrat : 55,176 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gomba leves

Sóska

Főtt tojás

Fél adag burgonya

Energia : 570,675 kcal
So : 1 609,800 mg
Cukor : 7,500 g
Fehérje : 21,445 g
Zsir : 26,664 g
- telített zsírsav : 5,730 g
Szenhidrat : 59,517 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 245,200 kcal
So : 1 091,000 mg
Fehérje : 7,100 g
Zsir : 8,640 g
- telített zsírsav : 0,332 g
Szenhidrat : 33,680 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 214,935 kcal
So : 4 657,925 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2019.11.22. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Zöldfűszeres túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Energia : 293,127 kcal
So : 1 491,905 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,578 g
Zsir : 5,144 g
- telített zsírsav : 3,198 g
Szenhidrat : 46,938 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sütötök krémleves pirított zsemlekockával

Párolt halfilé

Fél adag köles

Fél adag rizs

Csemege uborka

Energia : 670,146 kcal
So : 2 599,734 mg
Cukor : 11,250 g
Fehérje : 32,442 g
Zsir : 11,499 g
- telített zsírsav : 2,835 g
Szenhidrat : 108,724 g
KalciumTejtermek : 171,000 mg
Allergen : hal
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 : 1 183,623 kcal
So : 5 250,389 mg

2019.11.25. 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

Lestyános karalábé leves

Lecsós pulykaragu

Hántolt árpa

Energia : 662,150 kcal
So : 1 446,032 mg
Fehérje : 24,529 g
Zsir : 29,501 g
- telített zsírsav : 3,710 g
Szenhidrat : 74,554 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.11.04.-2019.12.01.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

| | |
|----------|------------------|
| Allergen | : tej |
| Allergen | : glutén |
| Energia | : 1 114,752 kcal |
| So | : 2 470,032 mg |

2019.11.26. KEDD

Étkezés: Tízórai

| | | |
|-------------------------------|--------------------|----------------|
| Citromos tea | Energia | : 279,707 kcal |
| Tojáskrém | So | : 1 489,980 mg |
| Teljes kiőrlésű kenyér | Cukor | : 9,000 g |
| | Feherje | : 10,425 g |
| | Zsir | : 6,987 g |
| | - telített zsírsav | : 2,398 g |
| | Szenhidrat | : 42,751 g |
| | Allergen | : tej |
| | Allergen | : glutén |
| | Allergen | : tojás |

Étkezés: Ebéd

| | | |
|-----------------------------|--------------------|----------------|
| Húsleves | Energia | : 646,984 kcal |
| Főtt hús | So | : 1 685,197 mg |
| Őszi gyümölcs mártás | Cukor | : 7,500 g |
| Pirított dara | Feherje | : 26,260 g |
| | Zsir | : 24,151 g |
| | - telített zsírsav | : 5,838 g |
| | Szenhidrat | : 81,040 g |
| | KalciumTejtermek | : 27,000 mg |
| | Allergen | : glutén |
| | Allergen | : tej |
| | Allergen | : zeller |
| | Allergen | : tojás |

Étkezés: Uzsonna

| | | |
|--------------------------|--------------------|------------------|
| Tavaszi felvágott | Energia | : 321,450 kcal |
| Margarin | So | : 1 811,450 mg |
| Zsemle | Feherje | : 10,062 g |
| Jégsaláta | Zsir | : 16,615 g |
| | - telített zsírsav | : 9,633 g |
| | Szenhidrat | : 32,654 g |
| | Allergen | : tej |
| | Allergen | : szója |
| | Allergen | : glutén |
| | Energia | : 1 248,141 kcal |
| | So | : 4 986,627 mg |

2019.11.27. SZERDA

Étkezés: Tízórai

| | | |
|----------------------------|--------------------|----------------|
| Gyümölcsle | Energia | : 284,445 kcal |
| Szezámagos sajtkrém | So | : 914,000 mg |
| Kifli | Feherje | : 6,421 g |
| | Zsir | : 3,589 g |
| | - telített zsírsav | : 2,170 g |
| | Szenhidrat | : 56,437 g |
| | KalciumTejtermek | : 110,000 mg |
| | Allergen | : glutén |
| | Allergen | : szezám |
| | Allergen | : tej |

Étkezés: Ebéd

| | | |
|------------------------------|--------------------|----------------|
| Csirkebecsinált leves | Energia | : 633,075 kcal |
| Diós tészta | So | : 1 421,437 mg |
| Alma | Cukor | : 2,250 g |
| | Feherje | : 28,584 g |
| | Zsir | : 26,894 g |
| | - telített zsírsav | : 5,365 g |
| | Szenhidrat | : 69,308 g |
| | KalciumTejtermek | : 22,500 mg |
| | Allergen | : glutén |
| | Allergen | : dió |

A konyha az étrendváltást jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.11.04.-2019.12.01.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 332,000 kcal
So : 1 733,000 mg
Feherje : 15,680 g
Zsir : 14,480 g
- telített zsírsav : 6,832 g
Szenhidrat : 33,520 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 249,520 kcal
So : 4 068,437 mg

2019.11.28. 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

Daragaluska leves
Tökfőzelék
Vagdalthús

Energia : 634,132 kcal
So : 2 378,227 mg
Feherje : 28,219 g
Zsir : 27,437 g
- telített zsírsav : 6,037 g
Szenhidrat : 69,613 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Magyaros 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 : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 137,914 kcal
So : 4 559,282 mg

2019.11.29. 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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Rozmaringos karfiol krémleves pirított zsemlekockával
Sajtos csirkemell
Burgonya püré
Vegyes savanyúság

Energia : 602,826 kcal
So : 1 807,607 mg
Fehérje : 32,620 g
Zsir : 24,423 g
- telített zsírsav : 9,594 g
Szenhidrat : 61,644 g
KalciumTejtermek : 159,750 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Mûzli 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 : földimogyoró
Allergen : glutén
Allergen : szezám
Allergen : mandula

Energia : 1 249,285 kcal
So : 4 376,931 mg