

2019.12.02. 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

Daragaluska leves
Sertésrizottó sajttal
Cékla

Energia : 643,395 kcal
So : 2 003,614 mg
Fehérje : 28,766 g
Zsir : 16,413 g
- telített zsírsav : 4,134 g
Szenhidrat : 93,472 g
KalciumTejtermek : 45,000 mg
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 316,800 kcal
So : 1 664,000 mg
Fehérje : 10,360 g
Zsir : 14,720 g
- telített zsírsav : 6,872 g
Szenhidrat : 34,400 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 197,017 kcal
So : 4 848,894 mg

2019.12.03. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 339,000 kcal
So : 910,825 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,631 g
Zsir : 15,834 g
- telített zsírsav : 8,497 g
Szenhidrat : 38,892 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zöldség leves
Almás csirkeemell csíkok
Főtt burgonya

Energia : 625,537 kcal
So : 1 109,128 mg
Fehérje : 28,667 g
Zsir : 25,156 g
- telített zsírsav : 3,070 g
Szenhidrat : 70,257 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi
Zsemle
Uborka**

Energia : 239,350 kcal
So : 1 609,250 mg
Fehérje : 11,450 g
Zsir : 6,665 g
- telített zsírsav : 5,326 g
Szenhidrat : 33,110 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 203,887 kcal
So : 3 629,203 mg

2019.12.04. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Fehér kenyér
Retek**

Energia : 318,195 kcal
So : 1 476,250 mg
Fehérje : 8,671 g
Zsir : 3,794 g
- telített zsírsav : 2,107 g
Szenhidrat : 63,767 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szezámag

Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves
Mákos tészta
Alma**

Energia : 634,963 kcal
So : 1 371,696 mg
Cukor : 3,750 g
Fehérje : 27,490 g
Zsir : 23,240 g
- telített zsírsav : 4,105 g
Szenhidrat : 78,383 g
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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 : 1 261,298 kcal
So : 4 347,445 mg

2019.12.05. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tejbedara kakaóporral
Ásványvíz**

Energia : 255,445 kcal
So : 800,562 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

Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Spenót
Tojás
Fél adag burgonya

Energia : 530,132 kcal
So : 1 305,847 mg
Fehérje : 26,147 g
Zsir : 21,793 g
- telített zsírsav : 4,262 g
Szenhidrat : 57,082 g
KalciumTejtermek : 25,650 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 416,800 kcal
So : 2 212,000 mg
Fehérje : 17,640 g
Zsir : 22,880 g
- telített zsírsav : 12,476 g
Szenhidrat : 33,800 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 202,377 kcal
So : 4 318,410 mg

2019.12.06. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 287,008 kcal
So : 1 526,115 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 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

Sütötök krémleves
Párolt halszeletek
fél adag zöldségek köret
Fél adag rizs köret

Energia : 623,640 kcal
So : 1 701,478 mg
Cukor : 15,000 g
Fehérje : 32,234 g
Zsir : 11,997 g
- telített zsírsav : 2,861 g
Szenhidrat : 96,081 g
KalciumTejtermek : 171,000 mg
Allergen : hal
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Vaníliás puding
Háztartási keksz

Energia : 227,700 kcal
So : 384,000 mg
Fehérje : 4,380 g
Zsir : 3,120 g
- telített zsírsav : 1,500 g
Szenhidrat : 44,550 g
KalciumTejtermek : 108,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 138,348 kcal
So : 3 611,593 mg

2019.12.07. SZOMBAT

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Magyarós vajkrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Sárgarépa csíkok

Energia : 372,950 kcal
So : 1 244,375 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 12,879 g
Zsir : 13,997 g
- telített zsírsav : 3,756 g
Szenhidrat : 50,876 g
KalciumTejtermek : 230,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Gomba leves

Csikós tokány

Házi tarhonya

Energia : 658,249 kcal
So : 1 852,461 mg
Fehérje : 30,558 g
Zsir : 28,080 g
- telített zsírsav : 6,096 g
Szenhidrat : 70,538 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt

Müzli

Energia : 196,700 kcal
So : 300,000 mg
Fehérje : 6,600 g
Zsir : 3,130 g
- telített zsírsav : 1,592 g
Szenhidrat : 35,010 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 227,899 kcal
So : 3 396,836 mg

2019.12.09. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tej

Kakaós csiga

Energia : 231,120 kcal
So : 265,000 mg
Fehérje : 8,776 g
Zsir : 9,396 g
- telített zsírsav : 4,600 g
Szenhidrat : 26,668 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zeller leves

Sült csirkecombfilé

Fél adag köles

Fél adag rizs

Csemege uborka

Energia : 671,872 kcal
So : 3 086,797 mg
Fehérje : 25,567 g
Zsir : 32,510 g
- telített zsírsav : 4,505 g
Szenhidrat : 68,190 g
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott

Teljes kiőrlésű zsemle

Retek

Energia : 247,640 kcal
So : 1 909,500 mg
Fehérje : 11,634 g
Zsir : 10,700 g
- telített zsírsav : 4,162 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 28,660 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 150,632 kcal
So : 5 261,297 mg

2019.12.10. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejberizs fahéjjal

Energia : 368,350 kcal
So : 736,000 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,420 g
Zsir : 2,772 g
- telített zsírsav : 1,773 g
Szenhidrat : 73,057 g
KalciumTejtermek : 193,800 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves

Hentes szelet

Főtt burgonya

Energia : 643,725 kcal
So : 1 691,902 mg
Fehérje : 29,524 g
Zsir : 24,197 g
- telített zsírsav : 4,472 g
Szenhidrat : 75,960 g
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt

Teljes kiőrlésű kifli

Uborka

Energia : 132,390 kcal
So : 713,000 mg
Fehérje : 4,828 g
Zsir : 4,250 g
- telített zsírsav : 2,471 g
Szenhidrat : 20,427 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 144,465 kcal
So : 3 140,902 mg

2019.12.11. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Méz

Margarin

Fehér kenyér

Energia : 438,000 kcal
So : 1 420,500 mg
Mez : 2,000 cu...
Fehérje : 6,520 g
Zsir : 11,680 g
- telített zsírsav : 5,860 g
Szenhidrat : 77,980 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tárkonyos pulyka raguleves

Lekváros bukta

Energia : 535,727 kcal
So : 1 165,995 mg
Cukor : 7,500 g
Fehérje : 48,429 g
Zsir : 14,314 g
- telített zsírsav : 3,310 g
Szenhidrat : 79,347 g
KalciumTejtermek : 25,650 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

Energia : 255,240 kcal
So : 1 675,500 mg
Fehérje : 10,044 g
Zsir : 11,042 g
- telített zsírsav : 3,766 g
Szenhidrat : 31,670 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 228,967 kcal
So : 4 261,995 mg

2019.12.12. CSÜTÖRTÖK

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

Csontleves eperlevéllel
Vágottborsó főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 562,687 kcal
So : 1 117,652 mg
Fehérje : 31,250 g
Zsir : 23,087 g
- telített zsírsav : 3,650 g
Szenhidrat : 57,913 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Sárgarépa

Energia : 408,440 kcal
So : 2 145,500 mg
Fehérje : 16,514 g
Zsir : 25,020 g
- telített zsírsav : 13,766 g
Szenhidrat : 31,500 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 266,249 kcal
So : 4 475,182 mg

2019.12.13. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Telejes kiőrlésű 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

Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves

Rántott sertés szelet

Zöldség köret

Cékla

Energia : 671,392 kcal
So : 2 663,156 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 32,156 g
Zsir : 27,626 g
- telített zsírsav : 4,504 g
Szenhidrat : 73,397 g
Allergen : glutén
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 : 1 233,742 kcal
So : 5 131,906 mg

2019.12.14. SZOMBAT

Étkezés: Tízórai

Tej

Kakaós gabonagolyó

Energia : 181,250 kcal
So : 333,625 mg
Fehérje : 8,082 g
Zsir : 3,742 g
- telített zsírsav : 2,112 g
Szenhidrat : 28,825 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Kapros karfiol leves

Burgonya főzelék

Csirkemájvas vagdalthús

Energia : 673,352 kcal
So : 2 141,139 mg
Fehérje : 27,716 g
Zsir : 24,947 g
- telített zsírsav : 5,335 g
Szenhidrat : 84,593 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Uborka

Energia : 344,440 kcal
So : 1 837,500 mg
Fehérje : 10,554 g
Zsir : 21,340 g
- telített zsírsav : 9,766 g
Szenhidrat : 29,860 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 199,042 kcal
So : 4 312,264 mg

2019.12.16. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Diós túrókrém
Félbarna kenyér

Energia : 329,862 kcal
So : 1 443,580 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 12,824 g
Zsir : 12,800 g
- telített zsírsav : 6,382 g
Szenhidrat : 39,722 g
KalciumTejtermek : 32,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Kakukkfűves sertés csíkok sajtmártással
Rizs köret

Energia : 666,778 kcal
So : 1 704,032 mg
Feherje : 28,395 g
Zsir : 27,196 g
- telített zsírsav : 6,325 g
Szenhidrat : 76,073 g
KalciumTejtermek : 79,200 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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 : 1 306,680 kcal
So : 4 211,112 mg

2019.12.17. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Kifli
Fejes saláta

Energia : 286,145 kcal
So : 918,000 mg
Feherje : 6,561 g
Zsir : 3,619 g
- telített zsírsav : 2,173 g
Szenhidrat : 56,637 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámag

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves
Sült halfilé
Burgonya köret
Csemege uborka

Energia : 602,594 kcal
So : 2 572,882 mg
Feherje : 26,416 g
Zsir : 23,410 g
- telített zsírsav : 2,806 g
Szenhidrat : 70,310 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : hal

Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Retek**

Energia : 380,800 kcal
So : 2 189,500 mg
Fehérje : 13,540 g
Zsir : 17,980 g
- telített zsírsav : 8,682 g
Szenhidrat : 39,840 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 269,539 kcal
So : 5 680,382 mg

2019.12.18. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 407,845 kcal
So : 1 504,860 mg
Fehérje : 17,833 g
Zsir : 21,162 g
- telített zsírsav : 5,549 g
Szenhidrat : 35,215 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : mustár
Allergen : hal
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Palóc leves
Darás tészta baracklekvárral
Mandarin**

Energia : 644,815 kcal
So : 1 261,781 mg
Fehérje : 25,461 g
Zsir : 15,335 g
- telített zsírsav : 4,337 g
Szenhidrat : 100,089 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém
Kifli
Sárgarépa**

Energia : 214,850 kcal
So : 836,750 mg
Fehérje : 5,210 g
Zsir : 8,395 g
- telített zsírsav : 0,411 g
Szenhidrat : 29,290 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 267,510 kcal
So : 3 603,391 mg

2019.12.19. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Kakaó
Csirkemájkrém
Zsemle
Fejes saláta**

Energia : 383,960 kcal
So : 1 961,125 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 17,065 g
Zsir : 11,942 g
- telített zsírsav : 6,843 g
Szenhidrat : 51,336 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Almás káposzta főzelék
Virsli

Energia : 541,062 kcal
So : 2 394,444 mg
Cukor : 7,500 g
Fehérje : 19,229 g
Zsir : 23,522 g
- telített zsírsav : 8,408 g
Szenhidrat : 62,921 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : szója

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 : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 170,222 kcal
So : 5 446,568 mg

2019.12.20. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 339,107 kcal
So : 1 817,155 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,967 g
Zsir : 8,820 g
- telített zsírsav : 3,264 g
Szenhidrat : 51,652 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves pirított zsemlekočka
Sertés szelet jóasszony módra
Petrezselymes rizs
Vegyes savanyúság

Energia : 673,597 kcal
So : 1 801,181 mg
Fehérje : 28,384 g
Zsir : 28,686 g
- telített zsírsav : 8,001 g
Szenhidrat : 74,445 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kifli
Narancs

Energia : 227,500 kcal
So : 985,750 mg
Fehérje : 8,380 g
Zsir : 2,815 g
- telített zsírsav : 1,616 g
Szenhidrat : 42,230 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 240,204 kcal
So : 4 604,086 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!