

2019.12.02. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Kockasajt
Zsemle
Lilahagyma

Energia : 245,222 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 6,944 g
Zsir : 2,893 g
- telített zsírsav : 3,911 g
Szenhidrat : 48,045 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves
Sertésrizottó sajttal
Cékla

Energia : 772,074 kcal
So : 2 404,336 mg
Fehérje : 34,519 g
Zsir : 19,696 g
- telített zsírsav : 4,961 g
Szenhidrat : 112,167 g
KalciumTejtermek : 54,000 mg
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 304,500 kcal
So : 1 616,000 mg
Fehérje : 10,510 g
Zsir : 15,410 g
- telített zsírsav : 7,168 g
Szenhidrat : 29,700 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 321,796 kcal
So : 5 201,616 mg

2019.12.03. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 342,000 kcal
So : 940,325 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,871 g
Zsir : 15,854 g
- telített zsírsav : 8,503 g
Szenhidrat : 39,332 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zöldség leves
Almás csirkeemell csíkok
Főtt burgonya

Energia : 750,645 kcal
So : 1 330,954 mg
Fehérje : 34,401 g
Zsir : 30,187 g
- telített zsírsav : 3,684 g
Szenhidrat : 84,308 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi
Zsemle
Uborka**

Energia : 262,850 kcal
So : 1 798,250 mg
Fehérje : 13,120 g
Zsir : 8,245 g
- telített zsírsav : 6,084 g
Szenhidrat : 33,720 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 355,495 kcal
So : 4 069,529 mg

2019.12.04. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Fehér kenyér
Retek**

Energia : 382,695 kcal
So : 1 907,750 mg
Fehérje : 11,571 g
Zsir : 6,694 g
- telített zsírsav : 3,923 g
Szenhidrat : 70,697 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szezámag

Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves
Mákos tészta
Alma**

Energia : 761,956 kcal
So : 1 646,035 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 32,988 g
Zsir : 27,888 g
- telített zsírsav : 4,926 g
Szenhidrat : 94,060 g
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta**

Energia : 323,840 kcal
So : 1 610,750 mg
Fehérje : 16,394 g
Zsir : 17,280 g
- telített zsírsav : 8,403 g
Szenhidrat : 28,020 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 468,491 kcal
So : 5 164,534 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.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Spenót
Tojás
Fél adag burgonya

Energia : 725,258 kcal
So : 1 761,417 mg
Feherje : 38,666 g
Zsir : 32,632 g
- telített zsírsav : 6,788 g
Szenhidrat : 68,823 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 429,200 kcal
So : 2 289,500 mg
Feherje : 19,590 g
Zsir : 25,610 g
- telített zsírsav : 14,174 g
Szenhidrat : 28,900 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 409,903 kcal
So : 4 851,479 mg

2019.12.06. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 289,908 kcal
So : 1 501,865 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 14,852 g
Zsir : 6,889 g
- telített zsírsav : 4,431 g
Szenhidrat : 41,122 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 748,368 kcal
So : 2 041,774 mg
Cukor : 18,000 g
Feherje : 38,681 g
Zsir : 14,396 g
- telített zsírsav : 3,433 g
Szenhidrat : 115,297 g
KalciumTejtermek : 205,200 mg
Allergen : hal
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Vaníliás puding
Háztartási keksz

Energia : 289,800 kcal
So : 500,000 mg
Feherje : 5,648 g
Zsir : 4,016 g
- telített zsírsav : 1,904 g
Szenhidrat : 56,580 g
KalciumTejtermek : 129,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 328,076 kcal
So : 4 043,639 mg

2019.12.07. SZOMBAT

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Magyarós vajkrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Sárgarépa csíkok

Energia : 380,950 kcal
So : 1 306,875 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,119 g
Zsir : 14,037 g
- telített zsírsav : 3,764 g
Szenhidrat : 52,496 g
KalciumTejtermek : 230,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Gomba leves

Csikós tokány

Házi tarhonya

Energia : 789,898 kcal
So : 2 222,953 mg
Fehérje : 36,670 g
Zsir : 33,696 g
- telített zsírsav : 7,316 g
Szenhidrat : 84,646 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt

Müzli

Energia : 230,700 kcal
So : 309,250 mg
Fehérje : 7,450 g
Zsir : 3,400 g
- telített zsírsav : 1,642 g
Szenhidrat : 42,010 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 401,548 kcal
So : 3 839,078 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 : 806,246 kcal
So : 3 704,157 mg
Fehérje : 30,680 g
Zsir : 39,012 g
- telített zsírsav : 5,406 g
Szenhidrat : 81,828 g
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott

Teljes kiőrlésű zsemle

Retek

Energia : 275,140 kcal
So : 2 189,000 mg
Fehérje : 13,434 g
Zsir : 12,710 g
- telített zsírsav : 4,868 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 29,160 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 312,506 kcal
So : 6 158,157 mg

2019.12.10. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejberizs fahéjjal

Energia : 373,250 kcal
So : 749,250 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,760 g
Zsir : 2,922 g
- telített zsírsav : 1,873 g
Szenhidrat : 73,587 g
KalciumTejtermek : 205,200 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves

Hentes szelet

Főtt burgonya

Energia : 772,470 kcal
So : 2 030,283 mg
Fehérje : 35,428 g
Zsir : 29,036 g
- telített zsírsav : 5,366 g
Szenhidrat : 91,153 g
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt

Teljes kiőrlésű kifli

Uborka

Energia : 262,380 kcal
So : 1 419,500 mg
Fehérje : 9,457 g
Zsir : 8,480 g
- telített zsírsav : 4,934 g
Szenhidrat : 40,515 g
KalciumTejtermek : 175,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 408,100 kcal
So : 4 199,033 mg

2019.12.11. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Méz

Margarin

Fehér kenyér

Energia : 463,100 kcal
So : 1 622,500 mg
Mez : 2,000 cu...
Fehérje : 7,520 g
Zsir : 11,760 g
- telített zsírsav : 5,870 g
Szenhidrat : 83,330 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tárkonyos pulyka raguleves

Lekváros bukta

Energia : 642,873 kcal
So : 1 399,194 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 58,115 g
Zsir : 17,177 g
- telített zsírsav : 3,971 g
Szenhidrat : 95,216 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

Energia : 295,240 kcal
So : 1 950,500 mg
Fehérje : 11,814 g
Zsir : 13,828 g
- telített zsírsav : 4,574 g
Szenhidrat : 33,720 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 401,213 kcal
So : 4 972,194 mg

2019.12.12. CSÜTÖRTÖK

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 : tej
Allergen : glutén
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Vágottborsó főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 675,225 kcal
So : 1 341,182 mg
Fehérje : 37,501 g
Zsir : 27,704 g
- telített zsírsav : 4,380 g
Szenhidrat : 69,495 g
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Sárgarépa

Energia : 453,640 kcal
So : 2 450,500 mg
Fehérje : 19,524 g
Zsir : 27,870 g
- telített zsírsav : 15,474 g
Szenhidrat : 33,280 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 449,087 kcal
So : 5 205,712 mg

2019.12.13. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Telejes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 317,200 kcal
So : 1 145,000 mg
Fehérje : 13,000 g
Zsir : 11,560 g
- telített zsírsav : 2,334 g
Szenhidrat : 39,020 g
KalciumTejtermek : 230,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves

Rántott sertés szelet

Zöldség köret

Cékla

Energia : 805,671 kcal
So : 3 195,787 mg
Cukor : 10,800 g
Fehérje : 38,587 g
Zsir : 33,151 g
- telített zsírsav : 5,405 g
Szenhidrat : 88,077 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

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 : 1 343,221 kcal
So : 5 499,537 mg

2019.12.14. SZOMBAT

Étkezés: Tízórai

Tej

Kakaós gabonagolyó

Energia : 280,200 kcal
So : 507,300 mg
Fehérje : 12,252 g
Zsir : 5,688 g
- telített zsírsav : 3,180 g
Szenhidrat : 45,060 g
KalciumTejtermek : 342,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Kapros karfiol leves

Burgonya főzelék

Csirkemájvas vagdalthús

Energia : 808,023 kcal
So : 2 569,367 mg
Fehérje : 33,259 g
Zsir : 29,937 g
- telített zsírsav : 6,402 g
Szenhidrat : 101,512 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Uborka

Energia : 370,840 kcal
So : 2 037,500 mg
Fehérje : 12,054 g
Zsir : 23,260 g
- telített zsírsav : 10,474 g
Szenhidrat : 30,590 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 459,063 kcal
So : 5 114,167 mg

2019.12.16. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Diós túrókrém
Félbarna kenyér

Energia : 418,762 kcal
So : 1 710,580 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 15,444 g
Zsir : 19,100 g
- telített zsírsav : 9,682 g
Szenhidrat : 44,932 g
KalciumTejtermek : 40,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Kakukkfűves sertés csíkok sajtmártással
Rizs köret

Energia : 800,133 kcal
So : 2 044,838 mg
Feherje : 34,074 g
Zsir : 32,635 g
- telített zsírsav : 7,590 g
Szenhidrat : 91,287 g
KalciumTejtermek : 95,040 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 327,840 kcal
So : 1 070,000 mg
Feherje : 15,854 g
Zsir : 17,510 g
- telített zsírsav : 7,724 g
Szenhidrat : 28,690 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 546,735 kcal
So : 4 825,418 mg

2019.12.17. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Kifli
Fejes saláta

Energia : 322,545 kcal
So : 1 118,000 mg
Feherje : 8,221 g
Zsir : 6,419 g
- telített zsírsav : 3,973 g
Szenhidrat : 57,777 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szezámag
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves
Sült halfilé
Burgonya köret
Csemege uborka

Energia : 723,113 kcal
So : 3 087,459 mg
Feherje : 31,699 g
Zsir : 28,092 g
- telített zsírsav : 3,367 g
Szenhidrat : 84,373 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal

Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Retek**

Energia : 379,900 kcal
So : 2 351,500 mg
Fehérje : 15,240 g
Zsir : 16,810 g
- telített zsírsav : 8,038 g
Szenhidrat : 40,530 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 425,558 kcal
So : 6 556,958 mg

2019.12.18. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 493,805 kcal
So : 1 932,060 mg
Fehérje : 21,259 g
Zsir : 24,722 g
- telített zsírsav : 5,917 g
Szenhidrat : 44,935 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : mustár
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Palóc leves
Darás tészta baracklekvárral
Mandarin**

Energia : 773,778 kcal
So : 1 514,137 mg
Fehérje : 30,554 g
Zsir : 18,402 g
- telített zsírsav : 5,205 g
Szenhidrat : 120,107 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém
Kifli
Sárgarépa**

Energia : 222,850 kcal
So : 899,250 mg
Fehérje : 5,450 g
Zsir : 8,435 g
- telített zsírsav : 0,419 g
Szenhidrat : 30,910 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 490,433 kcal
So : 4 345,447 mg

2019.12.19. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Kakaó
Csirkemájkrém
Zsemle
Fejes saláta**

Energia : 415,560 kcal
So : 2 236,125 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 18,655 g
Zsir : 14,712 g
- telített zsírsav : 7,643 g
Szenhidrat : 51,366 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Almás káposzta főzelék
Vírslí

Energia : 615,515 kcal
So : 2 581,332 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 20,723 g
Zsir : 25,731 g
- telített zsírsav : 8,922 g
Szenhidrat : 75,073 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 275,400 kcal
So : 1 292,000 mg
Fehérje : 8,360 g
Zsir : 8,760 g
- telített zsírsav : 0,348 g
Szenhidrat : 39,520 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 306,475 kcal
So : 6 109,457 mg

2019.12.20. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 405,107 kcal
So : 2 211,605 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,263 g
Zsir : 12,262 g
- telített zsírsav : 4,963 g
Szenhidrat : 58,862 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 808,317 kcal
So : 2 161,417 mg
Fehérje : 34,060 g
Zsir : 34,423 g
- telített zsírsav : 9,602 g
Szenhidrat : 89,334 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kifli
Narancs

Energia : 232,150 kcal
So : 987,250 mg
Fehérje : 8,440 g
Zsir : 2,875 g
- telített zsírsav : 1,626 g
Szenhidrat : 43,280 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 445,574 kcal
So : 5 360,272 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!