

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2020.01.01. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Margarin

Kifli

Energia : 360,160 kcal
So : 1 174,625 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,255 g
Zsir : 14,532 g
- telített zsírsav : 7,865 g
Szenhidrat : 45,426 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Jókai bableves

Sajtos pogácsa

Narancs

Energia : 777,987 kcal
So : 1 478,182 mg
Fehérje : 67,482 g
Zsir : 28,506 g
- telített zsírsav : 9,549 g
Szenhidrat : 93,361 g
KalciumTejtermek : 63,720 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 276,400 kcal
So : 1 289,000 mg
Fehérje : 18,160 g
Zsir : 4,510 g
- telített zsírsav : 0,838 g
Szenhidrat : 39,170 g
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 414,547 kcal
So : 3 941,807 mg

2020.01.02. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Sajtmester sajtkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 303,717 kcal
So : 1 600,780 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,653 g
Zsir : 6,584 g
- telített zsírsav : 3,707 g
Szenhidrat : 49,275 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezám
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Grízgaluska leves

Zöldbab főzelék

Vagdalthús

Energia : 748,242 kcal
So : 2 773,098 mg
Fehérje : 34,339 g
Zsir : 32,057 g
- telített zsírsav : 6,626 g
Szenhidrat : 81,736 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Zsemle
Sárgarépa

Energia : 300,550 kcal
So : 2 153,750 mg
Fehérje : 12,250 g
Zsir : 11,585 g
- telített zsírsav : 5,534 g
Szenhidrat : 36,330 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 352,509 kcal
So : 6 527,628 mg

2020.01.03. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégsaláta

Energia : 421,686 kcal
So : 1 765,335 mg
Fehérje : 16,650 g
Zsir : 7,249 g
- telített zsírsav : 4,634 g
Szenhidrat : 71,255 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Brokkolikrém leves
Roston sült halfilé zöldségraguval
Főtt burgonya
Cékla

Energia : 744,601 kcal
So : 2 633,121 mg
Fehérje : 34,484 g
Zsir : 26,373 g
- telített zsírsav : 5,225 g
Szenhidrat : 90,886 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Kifli
Alma

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 : 1 398,437 kcal
So : 5 385,705 mg

2020.01.06. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

Energia : 431,462 kcal
So : 2 024,530 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 16,236 g
Zsir : 24,980 g
- telített zsírsav : 13,755 g
Szenhidrat : 37,608 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves
Milánói rakott csirke reszelt sajttal

Energia : 808,101 kcal
So : 2 443,585 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 40,579 g
Zsir : 23,567 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav	: 5,430 g
Szenhidrat	: 108,223 g
KalciumTejtermek	: 81,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: mustár
Allergen	: tej
Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Fehér kenyér
Sárgarépa

Energia	: 247,300 kcal
So	: 1 977,500 mg
Fehérje	: 11,440 g
Zsir	: 3,760 g
- telített zsírsav	: 1,294 g
Szenhidrat	: 43,350 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: zeller
Allergen	: mustár

Energia	: 1 486,863 kcal
So	: 6 445,615 mg

2020.01.07. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Barack lekvár
Margarin
Félbarna kenyér

Energia	: 422,800 kcal
So	: 1 611,500 mg
Fehérje	: 13,780 g
Zsir	: 14,700 g
- telített zsírsav	: 7,810 g
Szenhidrat	: 57,180 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Csurgatott leves
Sertésszelet pulykamáj raguval
Burgonya köret
Csemege uborka

Energia	: 760,874 kcal
So	: 3 457,078 mg
Fehérje	: 36,970 g
Zsir	: 34,418 g
- telített zsírsav	: 5,943 g
Szenhidrat	: 74,729 g
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Lilahagyma

Energia	: 152,790 kcal
So	: 700,000 mg
Fehérje	: 4,968 g
Zsir	: 4,258 g
- telített zsírsav	: 2,479 g
Szenhidrat	: 25,807 g
KalciumTejtermek	: 87,500 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Energia	: 1 336,464 kcal
So	: 5 768,578 mg

2020.01.08. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Tojáskrém
Zsemle

Energia	: 291,657 kcal
So	: 1 477,230 mg
Cukor	: 9,000 g
Fehérje	: 9,485 g
Zsir	: 9,522 g
- telített zsírsav	: 6,048 g
Szenhidrat	: 41,721 g
Allergen	: tojás
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Túrós tészta
Kivi

Energia : 768,112 kcal
So : 1 692,497 mg
Fehérje : 36,962 g
Zsir : 27,390 g
- telített zsírsav : 8,238 g
Szenhidrat : 90,883 g
KalciumTejtermek : 68,400 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 419,400 kcal
So : 2 456,500 mg
Fehérje : 14,400 g
Zsir : 21,260 g
- telített zsírsav : 9,188 g
Szenhidrat : 41,150 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 479,169 kcal
So : 5 626,227 mg

2020.01.09. CSÜTÖRTÖK

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 : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csontleves vele főtt zöldségekkel, tésztával
Zöldborsó főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 670,877 kcal
So : 1 345,729 mg
Fehérje : 36,331 g
Zsir : 33,015 g
- telített zsírsav : 5,240 g
Szenhidrat : 56,934 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 392,900 kcal
So : 2 144,250 mg
Fehérje : 19,200 g
Zsir : 15,370 g
- telített zsírsav : 7,144 g
Szenhidrat : 42,940 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 319,222 kcal
So : 4 258,042 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2020.01.10. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Szezámagos sajtkrém

Teljes kiörlésű kenyér

Retek

Energia : 317,217 kcal
So : 1 733,530 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,733 g
Zsir : 6,674 g
- telített zsírsav : 3,734 g
Szenhidrat : 51,255 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezámag
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gyümölcs leves

Rántott csirkemell

Burgonya püré

Cékla

Energia : 808,155 kcal
So : 2 500,483 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 36,976 g
Zsir : 27,127 g
- telített zsírsav : 7,082 g
Szenhidrat : 102,298 g
KalciumTejtermek : 72,900 mg
Allergen : tojás
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 : 1 345,722 kcal
So : 5 392,763 mg

2020.01.13. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé

Trappista sajt

Margarin

Teljes kiörlésű zsemle

Energia : 567,600 kcal
So : 2 529,825 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 25,659 g
Zsir : 30,784 g
- telített zsírsav : 17,455 g
Szenhidrat : 48,092 g
KalciumTejtermek : 528,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Minestrone leves

Rizshús

Csemege uborka

Energia : 677,430 kcal
So : 3 131,518 mg
Fehérje : 28,010 g
Zsir : 22,821 g
- telített zsírsav : 3,826 g
Szenhidrat : 87,872 g
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Kifli
Retek

Energia : 207,850 kcal
So : 800,250 mg
Fehérje : 5,450 g
Zsir : 8,375 g
- telített zsírsav : 0,413 g
Szenhidrat : 27,370 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 452,880 kcal
So : 6 461,593 mg

2020.01.14. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Tonhalkrém
Fehér kenyér
Lilahagyma

Energia : 462,667 kcal
So : 2 000,640 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 15,635 g
Zsir : 21,710 g
- telített zsírsav : 3,950 g
Szenhidrat : 52,972 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : hal

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Sertés szelet sajtmártással
Bulgur

Energia : 744,961 kcal
So : 2 232,567 mg
Fehérje : 37,525 g
Zsir : 31,019 g
- telített zsírsav : 8,172 g
Szenhidrat : 82,165 g
KalciumTejtermek : 132,300 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

Energia : 267,840 kcal
So : 2 104,500 mg
Fehérje : 12,854 g
Zsir : 12,680 g
- telített zsírsav : 4,853 g
Szenhidrat : 28,040 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 475,468 kcal
So : 6 337,706 mg

2020.01.15. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Zsemle
Retek

Energia : 357,145 kcal
So : 1 360,000 mg
Fehérje : 9,741 g
Zsir : 6,519 g
- telített zsírsav : 6,163 g
Szenhidrat : 64,597 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : szezámag
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Lencsegulyás
Fahéjas csiga
Alma

Energia : 796,963 kcal
So : 534,676 mg
Cukor : 18,000 g
Feherje : 67,393 g
Zsir : 21,920 g
- telített zsírsav : 5,700 g
Szenhidrat : 114,949 g
KalciumTejtermek : 42,120 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Sárgarépa

Energia : 290,080 kcal
So : 960,500 mg
Feherje : 7,732 g
Zsir : 11,640 g
- telített zsírsav : 2,044 g
Szenhidrat : 41,780 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 444,188 kcal
So : 2 855,176 mg

2020.01.16. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej
Kockasajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 329,950 kcal
So : 1 869,000 mg
Feherje : 15,832 g
Zsir : 6,210 g
- telített zsírsav : 3,663 g
Szenhidrat : 51,207 g
KalciumTejtermek : 315,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Húsgombócok paradicsom mártás
Fél adag burgonya

Energia : 795,285 kcal
So : 1 697,715 mg
Cukor : 6,300 g
Feherje : 30,473 g
Zsir : 26,320 g
- telített zsírsav : 4,474 g
Szenhidrat : 107,012 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Magos zsemle
Fejes saláta

Energia : 210,340 kcal
So : 2 005,750 mg
Feherje : 16,154 g
Zsir : 3,430 g
- telített zsírsav : 0,743 g
Szenhidrat : 31,240 g
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : szezámag

Energia : 1 335,575 kcal
So : 5 572,464 mg

2020.01.17. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Petrezselymes túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 442,320 kcal
So : 1 662,775 mg
Feherje : 16,968 g
Zsir : 7,206 g
- telített zsírsav : 4,646 g
Szenhidrat : 76,581 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gomba leves

Sült halfilé paprikás mártással

Párolt rizs

Energia : 804,096 kcal
So : 1 762,645 mg
Feherje : 33,957 g
Zsir : 31,693 g
- telített zsírsav : 5,461 g
Szenhidrat : 94,249 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt

Kifli

Alma

Energia : 232,150 kcal
So : 987,250 mg
Feherje : 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 : 1 478,566 kcal
So : 4 412,670 mg

2020.01.20. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Briós

Energia : 291,310 kcal
So : 265,875 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 10,725 g
Zsir : 6,077 g
- telített zsírsav : 3,780 g
Szenhidrat : 47,251 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Karfiol krémleves

Tarhonyáshús pulykacombból

Vegyes savanyúság

Energia : 749,618 kcal
So : 1 453,178 mg
Feherje : 35,164 g
Zsir : 29,142 g
- telített zsírsav : 6,549 g
Szenhidrat : 86,041 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 290,400 kcal
So : 1 391,000 mg
Fehérje : 8,360 g
Zsír : 8,820 g
- telített zsírsav : 0,354 g
Szenhidrat : 43,060 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 331,328 kcal
So : 3 110,053 mg

2020.01.21. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Tojáskrém
Zsemle

Energia : 392,295 kcal
So : 1 744,025 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 16,278 g
Zsír : 12,546 g
- telített zsírsav : 8,051 g
Szenhidrat : 52,245 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Zabpelyhes rakott zöldbab barna rizszel, darálthússal

Energia : 772,217 kcal
So : 1 340,194 mg
Fehérje : 31,004 g
Zsír : 34,986 g
- telített zsírsav : 7,080 g
Szenhidrat : 82,170 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 180,035 kcal
So : 873,750 mg
Fehérje : 7,427 g
Zsír : 7,694 g
- telített zsírsav : 4,533 g
Szenhidrat : 21,907 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : szezám
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 344,547 kcal
So : 3 957,969 mg

2020.01.22. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Sárgarépás túrókrém
Félbarna kenyér

Energia : 314,242 kcal
So : 1 594,805 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 15,810 g
Zsír : 6,968 g
- telített zsírsav : 4,564 g
Szenhidrat : 45,869 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Frankfurti leves
Kakaós tészta
Narancs

Energia : 788,737 kcal
So : 2 553,025 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 28,491 g
Zsir : 30,398 g
- telített zsírsav : 10,010 g
Szenhidrat : 98,935 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

Energia : 355,840 kcal
So : 1 977,000 mg
Fehérje : 11,384 g
Zsir : 20,248 g
- telített zsírsav : 9,124 g
Szenhidrat : 34,960 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 458,819 kcal
So : 6 124,830 mg

2020.01.23. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej
Gabonagolyó

Energia : 246,000 kcal
So : 387,000 mg
Fehérje : 9,080 g
Zsir : 4,320 g
- telített zsírsav : 2,200 g
Szenhidrat : 43,000 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Sóska
Főtt tojás
Fél adag burgonya

Energia : 711,877 kcal
So : 2 275,994 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 30,251 g
Zsir : 33,476 g
- telített zsírsav : 7,526 g
Szenhidrat : 70,048 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 397,600 kcal
So : 2 317,000 mg
Fehérje : 14,670 g
Zsir : 19,530 g
- telített zsírsav : 9,423 g
Szenhidrat : 39,430 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 355,477 kcal
So : 4 979,994 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2020.01.24. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Magyaros vajkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 328,922 kcal
So : 1 203,530 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 8,242 g
Zsir : 8,758 g
- telített zsírsav : 0,356 g
Szenhidrat : 53,408 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves

Rántott sertésszelet

Párolt zöldségek

Energia : 795,712 kcal
So : 1 925,221 mg
Fehérje : 37,489 g
Zsir : 47,058 g
- telített zsírsav : 8,953 g
Szenhidrat : 55,063 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
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 : 1 344,984 kcal
So : 4 287,501 mg

2020.01.27. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Kockasajt

Teljes kiőrlésű kifli

Energia : 264,900 kcal
So : 965,875 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,413 g
Zsir : 7,427 g
- telített zsírsav : 4,585 g
Szenhidrat : 39,443 g
KalciumTejtermek : 315,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves

Sárgarépás csirketokány póréhagymával

Árpagyöngy

Energia : 768,116 kcal
So : 1 789,477 mg
Fehérje : 29,618 g
Zsir : 32,167 g
- telített zsírsav : 4,291 g
Szenhidrat : 89,951 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka

Margarin

Zsemle

Fejes saláta

Energia : 330,350 kcal
So : 1 626,500 mg
Fehérje : 16,650 g
Zsir : 14,965 g
- telített zsírsav : 9,363 g
Szenhidrat : 31,830 g
Allergen : szója
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén

Energia : 1 363,366 kcal

So : 4 381,851 mg

2020.01.28. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Nutella
Fehér kenyér

Energia : 404,900 kcal

So : 1 419,000 mg

Fehérje : 8,700 g

Zsir : 6,960 g

- telített zsírsav : 2,470 g

Szenhidrat : 78,450 g

Allergen : glutén

Allergen : tej

Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

Vegyes zöldségleves
Dubarry csirkemell
Burgonya püré

Energia : 705,168 kcal

So : 2 262,679 mg

Fehérje : 40,940 g

Zsir : 22,216 g

- telített zsírsav : 8,697 g

Szenhidrat : 84,328 g

KalciumTejtermek : 147,690 mg

Allergen : tej

Allergen : glutén

Allergen : zeller

Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 230,440 kcal

So : 1 573,500 mg

Fehérje : 10,336 g

Zsir : 12,900 g

- telített zsírsav : 4,098 g

Szenhidrat : 19,700 g

Allergen : szója

Allergen : glutén

Energia : 1 340,508 kcal

So : 5 255,179 mg

2020.01.29. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 317,640 kcal

So : 1 118,500 mg

Fehérje : 12,214 g

Zsir : 13,700 g

- telített zsírsav : 3,610 g

Szenhidrat : 38,540 g

KalciumTejtermek : 230,500 mg

Allergen : tej

Allergen : szója

Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves
Pizzás csiga
Mandarin

Energia : 783,202 kcal

So : 1 944,976 mg

Fehérje : 64,094 g

Zsir : 34,417 g

- telített zsírsav : 9,735 g

Szenhidrat : 84,735 g

KalciumTejtermek : 68,040 mg

Allergen : glutén

Allergen : tej

Allergen : szója

Allergen : tojás

Allergen : zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Margarin
Fehér kenyér
Sárgarépa

Energia : 386,700 kcal
So : 2 728,000 mg
Fehérje : 13,650 g
Zsir : 18,180 g
- telített zsírsav : 7,844 g
Szenhidrat : 43,670 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 487,542 kcal
So : 5 791,476 mg

2020.01.30. CSÜTÖRTÖK

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

Lebbencs leves
Töltött káposzta

Energia : 744,821 kcal
So : 2 650,790 mg
Fehérje : 29,002 g
Zsir : 37,479 g
- telített zsírsav : 7,339 g
Szenhidrat : 71,771 g
KalciumTejtermek : 21,600 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 268,095 kcal
So : 1 604,750 mg
Fehérje : 10,731 g
Zsir : 6,604 g
- telített zsírsav : 3,708 g
Szenhidrat : 40,327 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezám-mag
Allergen : glutén

Energia : 1 331,928 kcal
So : 4 520,540 mg

2020.01.31. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Sárgarépás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Energia : 359,922 kcal
So : 1 671,405 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 16,386 g
Zsir : 7,324 g
- telített zsírsav : 4,484 g
Szenhidrat : 56,335 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbableves gerslivel
Roston sült halfilé citromos mártással
Rizs köret

Energia : 736,240 kcal
So : 1 752,579 mg
Feherje : 30,467 g
Zsir : 28,235 g
- telített zsírsav : 6,599 g
Szenhidrat : 87,360 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Csoki puding
Háztartási keksz

Energia : 303,600 kcal
So : 512,000 mg
Feherje : 5,840 g
Zsir : 4,160 g
- telített zsírsav : 2,000 g
Szenhidrat : 59,400 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 399,762 kcal
So : 3 935,984 mg