

2020.02.03. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 280,700 kcal
Kockasajt	So	: 1 446,250 mg
Zsemle	Feherje	: 13,142 g
	Zsir	: 5,835 g
	- telített zsírsav	: 5,885 g
	Szenhidrat	: 43,437 g
	KalciumTejtermek	: 315,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves	Energia	: 623,951 kcal
Hentes tokány	So	: 1 953,941 mg
Bulgur	Feherje	: 29,693 g
	Zsir	: 22,984 g
	- telített zsírsav	: 4,108 g
	Szenhidrat	: 77,849 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott	Energia	: 367,200 kcal
Margarin	So	: 2 288,000 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Feherje	: 12,880 g
Retek	Zsir	: 19,600 g
	- telített zsírsav	: 8,472 g
	Szenhidrat	: 33,600 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Energia	: 1 271,851 kcal
	So	: 5 688,191 mg

2020.02.04. KEDD

Étkezés: Tízórai

Citromos tea	Energia	: 373,622 kcal
Főtt virsli	So	: 2 862,030 mg
Fehér kenyér	Cukor	: 9,000 g
Mustár	Feherje	: 18,392 g
	Zsir	: 13,610 g
	- telített zsírsav	: 5,932 g
	Szenhidrat	: 45,608 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: mustár
	Allergen	: szója

Étkezés: Ebéd

Zeller leves	Energia	: 670,915 kcal
Bakonyi sertés szelet	So	: 1 528,562 mg
Petrezselymes rizs	Feherje	: 27,218 g
	Zsir	: 27,446 g
	- telített zsírsav	: 5,775 g
	Szenhidrat	: 77,461 g
	KalciumTejtermek	: 27,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: zeller
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém	Energia	: 224,440 kcal
Teljes kiőrlésű zsemle	So	: 866,500 mg
Uborka	Feherje	: 5,814 g
	Zsir	: 10,740 g
	- telített zsírsav	: 1,626 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 28,620 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 268,977 kcal
So : 5 257,092 mg

2020.02.05. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 302,040 kcal
So : 1 055,500 mg
Fehérje : 6,974 g
Zsir : 5,700 g
- telített zsírsav : 3,350 g
Szenhidrat : 58,280 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Baromfi raguleves
Burgonyás tészta
Csemege uborka

Energia : 671,413 kcal
So : 2 642,302 mg
Fehérje : 28,776 g
Zsir : 21,151 g
- telített zsírsav : 3,441 g
Szenhidrat : 89,947 g
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Fehér kenyér
Fejes saláta

Energia : 315,100 kcal
So : 1 861,000 mg
Fehérje : 15,220 g
Zsir : 14,350 g
- telített zsírsav : 6,823 g
Szenhidrat : 32,540 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 1 288,553 kcal
So : 5 558,802 mg

2020.02.06. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Fejes saláta

Energia : 334,050 kcal
So : 854,875 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,421 g
Zsir : 16,007 g
- telített zsírsav : 8,613 g
Szenhidrat : 38,236 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Vágottborsó főzelék
Fokhagymás sertés sült

Energia : 630,015 kcal
So : 1 731,304 mg
Fehérje : 39,903 g
Zsir : 26,833 g
- telített zsírsav : 4,665 g
Szenhidrat : 57,319 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Zsemle
Uborka

Energia : 303,750 kcal
So : 1 849,250 mg
Fehérje : 16,650 g
Zsir : 11,665 g
- telített zsírsav : 9,126 g
Szenhidrat : 32,670 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 267,815 kcal
So : 4 435,428 mg

2020.02.07. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Körözött
Teljes kiörlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 297,808 kcal
So : 1 467,115 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,612 g
Zsir : 5,161 g
- telített zsírsav : 3,169 g
Szenhidrat : 48,442 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Francia hagymaleves pirított zsemlekockával
Fűszeres sült sertés csíkok sajtmártással
Párolt zöldségek

Energia : 595,063 kcal
So : 1 877,809 mg
Fehérje : 34,112 g
Zsir : 32,165 g
- telített zsírsav : 13,011 g
Szenhidrat : 42,235 g
KalciumTejtermek : 177,750 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csokoládé puding
Háztartási keksz

Energia : 262,200 kcal
So : 414,000 mg
Fehérje : 4,860 g
Zsir : 3,480 g
- telített zsírsav : 1,740 g
Szenhidrat : 51,600 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 155,071 kcal
So : 3 758,924 mg

2020.02.10. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kalács

Energia : 258,860 kcal
So : 579,575 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,395 g
Zsir : 6,184 g
- telített zsírsav : 2,665 g
Szenhidrat : 39,142 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves
Brassói aprópecsenye
Párolt barna rizs
Vegyes savanyúság

Energia : 660,844 kcal
So : 1 391,203 mg
Fehérje : 23,916 g
Zsir : 29,678 g
- telített zsírsav : 4,645 g
Szenhidrat : 73,868 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 232,840 kcal
So : 1 593,500 mg
Fehérje : 11,194 g
Zsir : 8,980 g
- telített zsírsav : 4,366 g
Szenhidrat : 29,300 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 152,544 kcal
So : 3 564,278 mg

2020.02.11. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Sárgarépas túrókrém
Félbarna kenyér
Fejes saláta

Energia : 348,500 kcal
So : 1 328,125 mg
Fehérje : 13,344 g
Zsir : 5,284 g
- telített zsírsav : 3,464 g
Szenhidrat : 60,887 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Nyírségi gombóclevés
Vadas csirkemell
Főtt tészta

Energia : 670,615 kcal
So : 1 787,751 mg
Cukor : 3,750 g
Fehérje : 43,339 g
Zsir : 20,179 g
- telített zsírsav : 5,482 g
Szenhidrat : 78,678 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 170,640 kcal
So : 1 185,200 mg
Fehérje : 8,448 g
Zsir : 7,000 g
- telített zsírsav : 2,612 g
Szenhidrat : 20,164 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 189,755 kcal
So : 4 301,075 mg

2020.02.12. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Méz

Margarin

Teljes kiörlésű 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

Becsínált leves

Túrós batyu

Narancs

Energia : 610,655 kcal
So : 780,506 mg
Cukor : 18,750 g
Feherje : 51,713 g
Zsir : 20,231 g
- telített zsírsav : 6,195 g
Szenhidrat : 80,646 g
KalciumTejtermek : 67,650 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Kenőmájás

Magos zsemle

Sárgarépa

Energia : 254,440 kcal
So : 1 800,500 mg
Feherje : 10,164 g
Zsir : 11,090 g
- telített zsírsav : 2,956 g
Szenhidrat : 30,870 g
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : szezám

Energia : 1 231,017 kcal
So : 3 813,536 mg

2020.02.13. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral

Ásványvíz

Energia : 255,445 kcal
So : 800,562 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 : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tojásleves

Brokkoli főzelék

Húsgombóc

Energia : 623,442 kcal
So : 1 459,091 mg
Feherje : 27,909 g
Zsir : 27,341 g
- telített zsírsav : 6,225 g
Szenhidrat : 65,667 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 389,600 kcal
So : 2 040,500 mg
Fehérje : 16,620 g
Zsir : 22,780 g
- telített zsírsav : 12,466 g
Szenhidrat : 28,400 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 268,487 kcal
So : 4 300,154 mg

2020.02.14. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Telejes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 316,000 kcal
So : 1 184,500 mg
Fehérje : 12,880 g
Zsir : 11,540 g
- telített zsírsav : 2,322 g
Szenhidrat : 38,880 g
KalciumTejtermek : 230,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Fahéjas almaleves
Szezámagos rántott halfilé
Főtt burgonya
Csemege uborka

Energia : 654,946 kcal
So : 2 740,005 mg
Cukor : 15,000 g
Fehérje : 27,812 g
Zsir : 20,379 g
- telített zsírsav : 3,732 g
Szenhidrat : 89,024 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szezámamag
Allergen : tojás
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcsös 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 : 1 175,196 kcal
So : 4 902,755 mg

2020.02.17. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Petrezselymes túrókrém
Fehér kenyér
Alma

Energia : 288,792 kcal
So : 1 559,055 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,350 g
Zsir : 5,248 g
- telített zsírsav : 3,195 g
Szenhidrat : 48,819 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Burgonya leves

Csirkemáj rizottó reszelt sajttal

Cékla

Energia : 674,629 kcal
So : 2 059,335 mg
Fehérje : 30,154 g
Zsir : 19,058 g
- telített zsírsav : 3,582 g
Szenhidrat : 93,684 g
KalciumTejtermek : 54,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém

Teljes kiőrlésű kifli

Fejes saláta

Energia : 172,740 kcal
So : 392,000 mg
Fehérje : 3,896 g
Zsir : 9,790 g
- telített zsírsav : 1,143 g
Szenhidrat : 18,860 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 136,161 kcal
So : 4 010,390 mg

2020.02.18. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

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

Fokhagyma krémleves

Temesvári sertés szelet

Hántolt árpa

Energia : 643,472 kcal
So : 1 444,641 mg
Fehérje : 26,712 g
Zsir : 27,983 g
- telített zsírsav : 6,893 g
Szenhidrat : 70,975 g
KalciumTejtermek : 45,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 326,400 kcal
So : 1 846,500 mg
Fehérje : 11,500 g
Zsir : 17,780 g
- telített zsírsav : 8,662 g
Szenhidrat : 29,040 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 243,952 kcal
So : 4 063,541 mg

2020.02.19. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 433,045 kcal
Tonhalkrém	So	: 1 708,110 mg
Félbarna kenyér	Feherje	: 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	: mustár
	Allergen	: hal

Étkezés: Ebéd

Húsgombóc leves	Energia	: 644,415 kcal
Izes derelye	So	: 1 323,232 mg
Kiwi	Cukor	: 11,250 g
	Feherje	: 17,194 g
	Zsir	: 16,310 g
	- telített zsírsav	: 2,897 g
	Szenhidrat	: 104,962 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka	Energia	: 210,040 kcal
Teljes kiőrlésű zsemle	So	: 863,500 mg
Uborka	Feherje	: 13,554 g
	Zsir	: 5,740 g
	- telített zsírsav	: 1,966 g
	Szenhidrat	: 28,260 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Energia	: 1 287,500 kcal
	So	: 3 894,842 mg

2020.02.20. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó	Energia	: 399,060 kcal
Csirkemájkrém	So	: 1 957,125 mg
Zsemle	Cukor	: 9,000 g
Lilahagyma	Feherje	: 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	Energia	: 651,652 kcal
Kelkáposzta főzelék	So	: 1 792,027 mg
Fasirt	Feherje	: 31,013 g
	Zsir	: 25,782 g
	- telített zsírsav	: 4,069 g
	Szenhidrat	: 74,722 g
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém	Energia	: 218,000 kcal
Teljes kiőrlésű kenyér	So	: 919,500 mg
Retek	Feherje	: 6,080 g
	Zsir	: 8,540 g
	- telített zsírsav	: 0,322 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 28,280 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 268,712 kcal
So : 4 668,652 mg

2020.02.21. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Diós túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 319,962 kcal
So : 1 330,080 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 12,184 g
Zsir : 12,730 g
- telített zsírsav : 6,255 g
Szenhidrat : 38,122 g
KalciumTejtermek : 32,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsomleves

Natúr csirkemell

Sárgarépás burgonya püré

Vegyes savanyúság

Energia : 627,840 kcal
So : 1 819,969 mg
Cukor : 11,250 g
Fehérje : 30,738 g
Zsir : 17,963 g
- telített zsírsav : 4,206 g
Szenhidrat : 84,916 g
KalciumTejtermek : 42,750 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
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 : 1 168,152 kcal
So : 4 308,798 mg

2020.02.24. 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

Karfiol leves

Tarhonyáshús baromfiból

Csemege uborka

Energia : 596,119 kcal
So : 2 650,138 mg
Fehérje : 29,814 g
Zsir : 19,576 g
- telített zsírsav : 3,341 g
Szenhidrat : 74,770 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Jégsaláta

Energia : 293,506 kcal
So : 1 429,166 mg
Fehérje : 8,838 g
Zsir : 16,820 g
- telített zsírsav : 8,153 g
Szenhidrat : 29,099 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 208,638 kcal
So : 4 344,304 mg

2020.02.25. KEDD

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 296,507 kcal
So : 1 489,980 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,785 g
Zsir : 7,019 g
- telített zsírsav : 2,414 g
Szenhidrat : 46,791 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves
Magyaros sertés szelet
Főtt tészta

Energia : 657,643 kcal
So : 1 868,494 mg
Fehérje : 29,949 g
Zsir : 28,438 g
- telített zsírsav : 4,644 g
Szenhidrat : 70,279 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Kifli
Retek

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

Energia : 1 115,550 kcal
So : 4 441,224 mg

2020.02.26. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Szezámagos sajtkrém
Kifli

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

Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Lekváros bukta
Mandarin

Energia : 589,671 kcal
So : 1 099,464 mg
Cukor : 5,250 g
Feherje : 47,947 g
Zsir : 16,646 g
- telített zsírsav : 3,924 g
Szenhidrat : 87,173 g
KalciumTejtermek : 25,650 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 321,200 kcal
So : 2 209,000 mg
Feherje : 15,520 g
Zsir : 12,200 g
- telített zsírsav : 5,832 g
Szenhidrat : 36,160 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 195,316 kcal
So : 4 222,464 mg

2020.02.27. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Petrezselymes túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

Energia : 376,020 kcal
So : 1 456,850 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 19,117 g
Zsir : 10,224 g
- telített zsírsav : 6,453 g
Szenhidrat : 53,573 g
KalciumTejtermek : 278,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Lencse főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 640,718 kcal
So : 1 595,436 mg
Cukor : 3,000 g
Feherje : 36,206 g
Zsir : 26,079 g
- telített zsírsav : 5,336 g
Szenhidrat : 65,427 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej
Allergen : mustár

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 : 1 245,138 kcal
So : 4 043,286 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2020.02.28. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Margarin

Sajtos párizsi

Teljes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 371,022 kcal
So : 1 835,530 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,542 g
Zsir : 19,140 g
- telített zsírsav : 8,455 g
Szenhidrat : 37,988 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Zöldség krémleves

Kukoricabundás halfilé tepsiben sütve

Párolt rizs

Energia : 666,532 kcal
So : 1 664,372 mg
Fehérje : 28,768 g
Zsir : 22,980 g
- telített zsírsav : 4,372 g
Szenhidrat : 85,030 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt

Kifli

Narancs

Energia : 261,350 kcal
So : 1 166,250 mg
Fehérje : 9,930 g
Zsir : 5,915 g
- telített zsírsav : 3,755 g
Szenhidrat : 41,050 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 298,904 kcal
So : 4 666,151 mg