

2020.03.02. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 256,200 kcal
Kockasajt	So	: 1 380,000 mg
Zsemle	Feherje	: 11,442 g
	Zsir	: 5,085 g
	- telített zsírsav	: 5,385 g
	Szenhidrat	: 40,787 g
	KalciumTejtermek	: 258,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves	Energia	: 632,895 kcal
Pirított csirkemáj	So	: 1 654,153 mg
Párolt rizs	Cukor	: 6,000 g
Vegyes savanyúság	Feherje	: 25,682 g
	Zsir	: 19,567 g
	- telített zsírsav	: 2,307 g
	Szenhidrat	: 87,471 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka	Energia	: 332,000 kcal
Margarin	So	: 1 733,000 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Feherje	: 15,680 g
Retek	Zsir	: 14,480 g
	- telített zsírsav	: 6,832 g
	Szenhidrat	: 33,520 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 1 221,095 kcal
	So	: 4 767,153 mg

2020.03.03. 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	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves	Energia	: 661,654 kcal
Tavaszi sertés szelet	So	: 2 893,279 mg
Főtt burgonya	Feherje	: 31,418 g
Csemege uborka	Zsir	: 22,504 g
	- telített zsírsav	: 3,824 g
	Szenhidrat	: 82,277 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém	Energia	: 255,200 kcal
Teljes kiőrlésű kenyér	So	: 1 157,000 mg
Sárgarépa	Feherje	: 7,100 g
	Zsir	: 8,680 g
	- telített zsírsav	: 0,336 g
	Szenhidrat	: 36,040 g
	KalciumTejtermek	: 2,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Energia : 1 172,299 kcal
So : 4 818,341 mg

2020.03.04. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Körözött

Korpás kifli

Energia : 228,688 kcal
So : 992,515 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 11,752 g
Zsir : 5,189 g
- telített zsírsav : 3,423 g
Szenhidrat : 33,518 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Nyírségi gombóclevés

Darás metélt barackkízzel

Mandarin

Energia : 672,491 kcal
So : 990,814 mg
Feherje : 25,911 g
Zsir : 19,823 g
- telített zsírsav : 4,966 g
Szenhidrat : 96,517 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 349,300 kcal
So : 1 963,000 mg
Feherje : 12,180 g
Zsir : 17,870 g
- telített zsírsav : 8,663 g
Szenhidrat : 33,760 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 250,479 kcal
So : 3 946,328 mg

2020.03.05. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Sajtmester sajtkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 338,400 kcal
So : 1 234,000 mg
Feherje : 8,540 g
Zsir : 3,632 g
- telített zsírsav : 2,076 g
Szenhidrat : 67,180 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Lebbencs leves

Finomfőzelék

Csirke vagdalthús

Energia : 660,333 kcal
So : 2 670,071 mg
Feherje : 32,453 g
Zsir : 19,423 g
- telített zsírsav : 3,775 g
Szenhidrat : 88,894 g
KalciumTejtermek : 34,200 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Magos zsemle
Jégcsapretek

Energia : 244,440 kcal
So : 1 734,500 mg
Fehérje : 10,164 g
Zsir : 11,050 g
- telített zsírsav : 2,952 g
Szenhidrat : 28,510 g
Allergen : szója
Allergen : szezámamag
Allergen : glutén

Energia : 1 243,173 kcal
So : 5 638,571 mg

2020.03.06. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Sajtos párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 398,222 kcal
So : 2 007,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,562 g
Zsir : 19,240 g
- telített zsírsav : 8,465 g
Szenhidrat : 43,388 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Joghurtos gyümölcsleves
Sült halfilé
Kukoricás rizs

Energia : 622,875 kcal
So : 1 359,949 mg
Cukor : 7,500 g
Fehérje : 25,511 g
Zsir : 19,968 g
- telített zsírsav : 3,581 g
Szenhidrat : 84,130 g
KalciumTejtermek : 31,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Keksz Háztartási

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 : 1 283,297 kcal
So : 3 780,978 mg

2020.03.09. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Zelleres túrókrém
Zsemle
Uborka

Energia : 369,280 kcal
So : 1 486,850 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,483 g
Zsir : 8,098 g
- telített zsírsav : 7,536 g
Szenhidrat : 53,951 g
KalciumTejtermek : 278,000 mg
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves vele főtt zöldségekkel
Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia : 618,097 kcal
So : 2 013,879 mg
Cukor : 3,750 g
Fehérje : 30,283 g
Zsir : 16,966 g
- telített zsírsav : 4,789 g
Szenhidrat : 85,969 g
KalciumTejtermek : 67,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 327,600 kcal
So : 1 605,000 mg
Fehérje : 10,240 g
Zsir : 14,712 g
- telített zsírsav : 6,876 g
Szenhidrat : 37,560 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 314,977 kcal
So : 5 105,729 mg

2020.03.10. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Energia : 411,000 kcal
So : 1 443,500 mg
Mez : 2,000 cu...
Fehérje : 12,800 g
Zsir : 14,600 g
- telített zsírsav : 7,780 g
Szenhidrat : 55,680 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbableves
Natúr csirkemellfilé zöldfűszeres mártással
Burgonya köret
Cékla

Energia : 622,222 kcal
So : 2 223,636 mg
Fehérje : 30,676 g
Zsir : 20,844 g
- telített zsírsav : 4,708 g
Szenhidrat : 76,811 g
KalciumTejtermek : 51,750 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített 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
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 166,812 kcal
So : 4 426,136 mg

2020.03.11. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Sajtos rúd

Energia : 358,972 kcal
So : 266,825 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 10,859 g
Zsir : 16,718 g
- telített zsírsav : 9,045 g
Szenhidrat : 38,680 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Beccsinált leves
Pizzás csiga
Kivi

Energia : 591,454 kcal
So : 1 804,995 mg
Feherje : 52,141 g
Zsir : 23,357 g
- telített zsírsav : 7,232 g
Szenhidrat : 67,908 g
KalciumTejtermek : 44,100 mg
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Margarin
Teljes kiörlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 350,000 kcal
So : 2 182,500 mg
Feherje : 11,860 g
Zsir : 19,540 g
- telített zsírsav : 8,466 g
Szenhidrat : 30,560 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 300,426 kcal
So : 4 254,320 mg

2020.03.12. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Telejes kiörlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 451,022 kcal
So : 2 203,030 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 17,442 g
Zsir : 22,880 g
- telített zsírsav : 12,465 g
Szenhidrat : 42,468 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Csontvelves finommetélttel
Paradicsomos káposzta
Sertés pörkölt

Energia : 591,244 kcal
So : 1 505,479 mg
Cukor : 6,000 g
Feherje : 23,161 g
Zsir : 25,694 g
- telített zsírsav : 3,823 g
Szenhidrat : 67,091 g
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Póréhagymás vajkrém
zsemle
Uborka**

Energia : 230,950 kcal
So : 882,250 mg
Fehérje : 6,070 g
Zsir : 8,425 g
- telített zsírsav : 2,586 g
Szenhidrat : 32,430 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 273,216 kcal
So : 4 590,758 mg

2020.03.13. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma**

Energia : 276,947 kcal
So : 1 311,480 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 9,579 g
Zsir : 9,119 g
- telített zsírsav : 3,704 g
Szenhidrat : 41,931 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Olasz zöldségleves
Szezámagos rántott szelet
Burgonya köret
Csemege uborka**

Energia : 672,322 kcal
So : 2 818,369 mg
Fehérje : 28,946 g
Zsir : 27,741 g
- telített zsírsav : 4,528 g
Szenhidrat : 75,204 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szezámag

Étkezés: Uzsonna

**Natur 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 : 1 169,619 kcal
So : 5 288,599 mg

2020.03.16. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea
Halpástétom
Fehér kenyér
Lilahagyma**

Energia : 392,167 kcal
So : 1 680,140 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 12,865 g
Zsir : 18,234 g
- telített zsírsav : 3,582 g
Szenhidrat : 45,602 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : hal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Fokhagymakrém leves
Paprikás-tejfölös csirkecsikok
Barna rizs

Energia : 671,889 kcal
So : 1 183,149 mg
Fehérje : 25,982 g
Zsir : 29,056 g
- telített zsírsav : 7,617 g
Szenhidrat : 76,468 g
KalciumTejtermek : 54,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kfli
Reszelt 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 : 1 251,096 kcal
So : 3 376,289 mg

2020.03.17. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Ízesített kockasajt
Kifli
Retek

Energia : 259,400 kcal
So : 1 347,750 mg
Fehérje : 12,682 g
Zsir : 5,805 g
- telített zsírsav : 3,722 g
Szenhidrat : 38,617 g
KalciumTejtermek : 315,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Hentes szelet
Burgonya köret

Energia : 650,251 kcal
So : 2 043,784 mg
Fehérje : 29,224 g
Zsir : 30,907 g
- telített zsírsav : 6,008 g
Szenhidrat : 62,952 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

Energia : 343,340 kcal
So : 2 054,500 mg
Fehérje : 11,334 g
Zsir : 21,690 g
- telített zsírsav : 9,753 g
Szenhidrat : 28,060 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 252,991 kcal
So : 5 446,033 mg

2020.03.18. SZERDA

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 : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Pulyka raguleves
Káposztás kocka
Narancs**

Energia : 671,283 kcal
So : 1 496,996 mg
Cukor : 7,500 g
Feherje : 26,995 g
Zsir : 19,949 g
- telített zsírsav : 3,029 g
Szenhidrat : 94,422 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Sárgarépa**

Energia : 147,440 kcal
So : 710,000 mg
Feherje : 5,396 g
Zsir : 4,640 g
- telített zsírsav : 2,696 g
Szenhidrat : 22,640 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 110,033 kcal
So : 2 472,871 mg

2020.03.19. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tej
Nutella
Zsemle**

Energia : 355,350 kcal
So : 1 131,250 mg
Feherje : 13,270 g
Zsir : 9,585 g
- telített zsírsav : 6,510 g
Szenhidrat : 53,350 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : mogyoró
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves
Zöldborsó főzelék
Sertés sült**

Energia : 601,762 kcal
So : 1 872,366 mg
Feherje : 40,105 g
Zsir : 25,696 g
- telített zsírsav : 5,135 g
Szenhidrat : 52,391 g
KalciumTejtermek : 34,200 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Uborka

Energia : 352,400 kcal
So : 1 972,000 mg
Fehérje : 12,440 g
Zsir : 17,880 g
- telített zsírsav : 8,676 g
Szenhidrat : 34,240 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 309,512 kcal
So : 4 975,616 mg

2020.03.20. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Csirkemell sonka

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 343,200 kcal
So : 2 014,000 mg
Fehérje : 15,880 g
Zsir : 1,400 g
- telített zsírsav : 0,432 g
Szenhidrat : 65,680 g
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves

Ananászos csirkemell

Bulgur

Energia : 663,748 kcal
So : 1 450,742 mg
Fehérje : 32,646 g
Zsir : 21,538 g
- telített zsírsav : 4,311 g
Szenhidrat : 88,264 g
KalciumTejtermek : 31,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt

Háztartási keksz

Energia : 205,600 kcal
So : 563,500 mg
Fehérje : 6,790 g
Zsir : 4,240 g
- telített zsírsav : 2,210 g
Szenhidrat : 34,730 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 212,548 kcal
So : 4 028,242 mg

2020.03.23. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

zsemle

Energia : 436,272 kcal
So : 2 036,280 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 16,352 g
Zsir : 22,635 g
- telített zsírsav : 14,712 g
Szenhidrat : 41,218 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Kapros karfiol leves

Szerb tarhonyáshús

Cékla

Energia : 655,245 kcal
So : 1 870,149 mg
Fehérje : 28,927 g
Zsir : 20,731 g
- telített zsírsav : 3,678 g
Szenhidrat : 87,390 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 212,500 kcal
So : 1 409,000 mg
Fehérje : 9,980 g
Zsir : 3,710 g
- telített zsírsav : 1,263 g
Szenhidrat : 33,640 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 304,017 kcal
So : 5 315,429 mg

2020.03.24. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Szezámagos sajtkrém
Teljes kiőrlésű kifli

Energia : 256,635 kcal
So : 590,250 mg
Fehérje : 5,447 g
Zsir : 5,034 g
- telített zsírsav : 2,915 g
Szenhidrat : 49,047 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezámag
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Főtt sertésszelet
Meggymártás
Párolt rizs

Energia : 662,077 kcal
So : 1 519,067 mg
Cukor : 12,750 g
Fehérje : 26,529 g
Zsir : 18,697 g
- telített zsírsav : 4,852 g
Szenhidrat : 95,462 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Zsemle
Lilahagyma

Energia : 261,750 kcal
So : 1 691,250 mg
Fehérje : 10,300 g
Zsir : 8,727 g
- telített zsírsav : 4,726 g
Szenhidrat : 35,480 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 180,462 kcal
So : 3 800,567 mg

2020.03.25. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
Gabonagolyó

Energia : 209,000 kcal
So : 356,500 mg
Fehérje : 8,510 g
Zsir : 3,990 g
- telített zsírsav : 2,150 g
Szenhidrat : 34,900 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Betyár leves
Kakaós kalács
Alma

Energia : 664,312 kcal
So : 1 274,396 mg
Cukor : 19,125 g
Fehérje : 51,923 g
Zsir : 24,471 g
- telített zsírsav : 6,933 g
Szenhidrat : 85,629 g
KalciumTejtermek : 69,300 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 240,900 kcal
So : 1 036,000 mg
Fehérje : 6,760 g
Zsir : 8,630 g
- telített zsírsav : 0,323 g
Szenhidrat : 33,000 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 114,212 kcal
So : 2 666,896 mg

2020.03.26. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Sárgarépás túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

Energia : 375,600 kcal
So : 1 461,450 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,053 g
Zsir : 10,220 g
- telített zsírsav : 6,452 g
Szenhidrat : 53,539 g
KalciumTejtermek : 278,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatésztával
Babfőzelék
Csirkepörkölt

Energia : 551,206 kcal
So : 1 466,640 mg
Fehérje : 32,902 g
Zsir : 19,351 g
- telített zsírsav : 3,831 g
Szenhidrat : 61,743 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Félbarna kenyér
Retek

Energia : 349,600 kcal
So : 2 008,000 mg
Fehérje : 11,600 g
Zsir : 19,240 g
- telített zsírsav : 8,592 g
Szenhidrat : 31,320 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 276,406 kcal
So : 4 936,090 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2020.03.27. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Tojáskrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Uborka

Energia : 284,507 kcal
So : 1 502,980 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,825 g
Zsir : 7,027 g
- telített zsírsav : 2,414 g
Szenhidrat : 43,431 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves

Mediterrán halfilé

Burgonya püré

Vegyes savanyúság

Energia : 620,666 kcal
So : 2 003,696 mg
Fehérje : 32,773 g
Zsir : 25,068 g
- telített zsírsav : 9,240 g
Szenhidrat : 64,851 g
KalciumTejtermek : 182,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal

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 : 1 125,523 kcal
So : 4 665,426 mg