

2020.08.31. HÉTFŐ

Tejbedara kakaóporral

Étkezés: Tízórai

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 : tej
Allergen : glutén

Lestyános karalábé leves

Tarhonyáshús

Kovászos uborka

Étkezés: Ebéd

Energia : 673,768 kcal
So : 2 611,044 mg
Feherje : 29,832 g
Zsir : 27,446 g
- telített zsírsav : 4,529 g
Szenhidrat : 76,401 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Étkezés: Uzsonna

Energia : 353,600 kcal
So : 2 018,000 mg
Feherje : 12,520 g
Zsir : 17,880 g
- telített zsírsav : 8,672 g
Szenhidrat : 34,440 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 282,813 kcal
So : 5 397,107 mg

2020.09.01. KEDD

Citromos tea

Főtt virsli

Fehér kenyér

Mustár

Étkezés: Tízórai

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

Vágottborsó leves

Almás csirkemellfilé

Barna rizs

Étkezés: Ebéd

Energia : 672,277 kcal
So : 1 366,759 mg
Feherje : 33,780 g
Zsir : 19,410 g
- telített zsírsav : 2,602 g
Szenhidrat : 90,591 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Póréhagymás vajkrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Paprika

Étkezés: Uzsonna

Energia : 191,730 kcal
So : 643,875 mg
Feherje : 4,665 g
Zsir : 10,145 g
- telített zsírsav : 1,272 g
Szenhidrat : 22,255 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: szója
Allergen	: tej
Energia	: 1 237,629 kcal
So	: 4 872,664 mg

2020.09.02. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle	Energia	: 316,545 kcal
Szezámagos sajtkrém	So	: 1 084,500 mg
Zsemle	Fehérje	: 7,761 g
Uborka	Zsir	: 3,699 g
	- telített zsírsav	: 4,361 g
	Szenhidrat	: 62,817 g
	KalciumTejtermek	: 110,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: szezámag
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves	Energia	: 652,723 kcal
Diós tészta	So	: 1 359,227 mg
Nektarin	Cukor	: 2,250 g
	Fehérje	: 27,790 g
	Zsir	: 23,861 g
	- telített zsírsav	: 3,952 g
	Szenhidrat	: 80,728 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: dió
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka	Energia	: 227,700 kcal
Teljes kiőrlésű kenyér	So	: 1 478,000 mg
Fejes saláta	Fehérje	: 15,300 g
	Zsir	: 3,470 g
	- telített zsírsav	: 1,223 g
	Szenhidrat	: 32,760 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Energia	: 1 196,968 kcal
	So	: 3 921,726 mg

2020.09.03. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó	Energia	: 332,350 kcal
Margarin	So	: 850,875 mg
Teljes kiőrlésű kifli	Cukor	: 9,000 g
	Fehérje	: 10,281 g
	Zsir	: 15,977 g
	- telített zsírsav	: 8,610 g
	Szenhidrat	: 38,036 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Tojásleves	Energia	: 670,546 kcal
Kapros tökfőzelék	So	: 2 381,752 mg
Vagdalthús pogácsa	Fehérje	: 27,958 g
	Zsir	: 38,575 g
	- telített zsírsav	: 7,489 g
	Szenhidrat	: 54,033 g
	KalciumTejtermek	: 27,000 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Zsemle
Paradicsom

Energia : 253,750 kcal
So : 1 697,250 mg
Fehérje : 10,340 g
Zsir : 8,775 g
- telített zsírsav : 4,722 g
Szenhidrat : 33,040 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 256,646 kcal
So : 4 929,877 mg

2020.09.04. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Körözött
Teljes kiörlésű kenyér
Paprika

Energia : 316,616 kcal
So : 1 674,585 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 14,710 g
Zsir : 5,369 g
- telített zsírsav : 3,166 g
Szenhidrat : 50,961 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával
Csirkemell csíkok zöldfűszeres mártással
Párolt köles
Vitamin saláta

Energia : 553,841 kcal
So : 2 604,208 mg
Fehérje : 31,211 g
Zsir : 19,216 g
- telített zsírsav : 5,155 g
Szenhidrat : 64,028 g
KalciumTejtermek : 61,200 mg
Allergen : kén-dioxid
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Kekszgolyók

Energia : 231,400 kcal
So : 341,500 mg
Fehérje : 5,830 g
Zsir : 10,690 g
- telített zsírsav : 6,530 g
Szenhidrat : 27,560 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : mogyoró
Allergen : glutén

Energia : 1 101,857 kcal
So : 4 620,293 mg

2020.09.07. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Margarin
Kuglóf

Energia : 358,860 kcal
So : 779,575 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,435 g
Zsir : 17,184 g
- telített zsírsav : 8,265 g
Szenhidrat : 39,222 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Pirított csirkemáj
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 656,246 kcal
So : 2 851,254 mg
Fehérje : 27,335 g
Zsir : 23,293 g
- telített zsírsav : 2,733 g
Szenhidrat : 83,149 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

Energia : 269,200 kcal
So : 2 032,000 mg
Fehérje : 12,840 g
Zsir : 8,680 g
- telített zsírsav : 2,860 g
Szenhidrat : 33,840 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 1 284,306 kcal
So : 5 662,829 mg

2020.09.08. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Nutella
Fehér kenyér

Energia : 355,800 kcal
So : 1 477,000 mg
Fehérje : 14,100 g
Zsir : 9,680 g
- telített zsírsav : 4,260 g
Szenhidrat : 54,100 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves finommetélttel
Rozmaringos sertésszelet
Burgonya püré
Cékla

Energia : 647,415 kcal
So : 2 551,294 mg
Cukor : 11,250 g
Fehérje : 26,422 g
Zsir : 23,818 g
- telített zsírsav : 6,029 g
Szenhidrat : 80,425 g
KalciumTejtermek : 42,750 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Paradicsom

Energia : 168,940 kcal
So : 1 021,000 mg
Fehérje : 6,001 g
Zsir : 6,740 g
- telített zsírsav : 4,042 g
Szenhidrat : 22,835 g
KalciumTejtermek : 175,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 172,155 kcal
So : 5 049,294 mg

2020.09.09. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Petrezselymes túrókrém

Magos zsemle

Energia : 343,260 kcal
So : 1 195,025 mg
Feherje : 12,302 g
Zsir : 7,358 g
- telített zsírsav : 3,822 g
Szenhidrat : 59,461 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : szezám
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Palóc leves

Fahéjas csiga

Őszibarack

Energia : 588,730 kcal
So : 685,406 mg
Cukor : 17,250 g
Feherje : 46,770 g
Zsir : 17,411 g
- telített zsírsav : 4,875 g
Szenhidrat : 87,456 g
KalciumTejtermek : 43,650 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Energia : 375,200 kcal
So : 2 128,000 mg
Feherje : 11,840 g
Zsir : 19,280 g
- telített zsírsav : 8,476 g
Szenhidrat : 37,280 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 307,190 kcal
So : 4 008,431 mg

2020.09.10. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Vaníliás zabkása

Energia : 231,500 kcal
So : 287,500 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 11,120 g
Zsir : 5,040 g
- telített zsírsav : 2,330 g
Szenhidrat : 34,885 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves

Spenót

Tojás

Fél adag burgonya

Energia : 577,207 kcal
So : 1 964,619 mg
Feherje : 26,252 g
Zsir : 27,293 g
- telített zsírsav : 4,659 g
Szenhidrat : 56,318 g
KalciumTejtermek : 25,650 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Retek

Energia : 329,680 kcal
So : 1 960,000 mg
Fehérje : 11,968 g
Zsir : 8,240 g
- telített zsírsav : 4,512 g
Szenhidrat : 57,100 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 138,387 kcal
So : 4 212,119 mg

2020.09.11. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Trappista sajt
Margarin
Telejes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 454,122 kcal
So : 2 212,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 17,702 g
Zsir : 22,890 g
- telített zsírsav : 12,478 g
Szenhidrat : 42,948 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gyümölcs leves
Lecsós halfilé
Petrezselymes burgonya

Energia : 634,237 kcal
So : 1 001,181 mg
Cukor : 15,000 g
Fehérje : 24,967 g
Zsir : 22,726 g
- telített zsírsav : 4,240 g
Szenhidrat : 81,127 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
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 : 1 308,709 kcal
So : 4 371,961 mg

2020.09.14. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tej
Briós

Energia : 252,000 kcal
So : 265,000 mg
Fehérje : 10,540 g
Zsir : 5,860 g
- telített zsírsav : 3,650 g
Szenhidrat : 38,155 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Paprikás csirketokány
Bulgur

Energia : 656,534 kcal
So : 1 571,047 mg
Fehérje : 29,864 g
Zsir : 24,344 g
- telített zsírsav : 5,105 g
Szenhidrat : 82,995 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika

Energia : 227,640 kcal
So : 856,500 mg
Fehérje : 5,894 g
Zsir : 10,820 g
- telített zsírsav : 1,610 g
Szenhidrat : 29,140 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 136,174 kcal
So : 2 692,547 mg

2020.09.15. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Szezámagos sajtkrém
Zsemle

Energia : 311,745 kcal
So : 1 071,500 mg
Fehérje : 7,361 g
Zsir : 3,659 g
- telített zsírsav : 4,345 g
Szenhidrat : 62,137 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szezámag
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Magyaros karfiol leves
Mexikói sertésszelet
Petrezselymes rizs

Energia : 650,212 kcal
So : 1 467,437 mg
Fehérje : 27,625 g
Zsir : 23,789 g
- telített zsírsav : 3,876 g
Szenhidrat : 80,127 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
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 : 1 314,357 kcal
So : 4 510,937 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2020.09.16. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej
Gabonagolyó**

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

Étkezés: Ebéd

**Bakonyi betyár leves
Burgonyás tészta
Vegyes savanyúság**

Energia : 664,909 kcal
So : 1 464,641 mg
Fehérje : 29,408 g
Zsír : 22,642 g
- telített zsírsav : 5,150 g
Szenhidrat : 84,405 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom**

Energia : 372,080 kcal
So : 1 710,000 mg
Fehérje : 10,728 g
Zsír : 13,480 g
- telített zsírsav : 2,972 g
Szenhidrat : 57,080 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 245,989 kcal
So : 3 531,141 mg

2020.09.17. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Kakaó
Csirkemájkrém
Zsemle
Paprika**

Energia : 390,260 kcal
So : 1 960,125 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 17,405 g
Zsír : 12,032 g
- telített zsírsav : 6,840 g
Szenhidrat : 52,336 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Csontleves eperlevéllel
Babfőzelék
Sertés sült**

Energia : 569,423 kcal
So : 1 508,899 mg
Fehérje : 34,011 g
Zsír : 22,654 g
- telített zsírsav : 4,656 g
Szenhidrat : 57,474 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 330,800 kcal
So : 1 288,000 mg
Fehérje : 14,880 g
Zsir : 14,640 g
- telített zsírsav : 6,272 g
Szenhidrat : 33,400 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 290,483 kcal
So : 4 757,024 mg

2020.09.18. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Sárgarépás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 282,522 kcal
So : 1 386,155 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,506 g
Zsir : 5,104 g
- telített zsírsav : 3,159 g
Szenhidrat : 44,515 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zöldség krémleves
Ananászos csirkemell
Burgonya püré

Energia : 661,102 kcal
So : 1 540,659 mg
Fehérje : 30,347 g
Zsir : 27,745 g
- telített zsírsav : 8,301 g
Szenhidrat : 71,573 g
KalciumTejtermek : 96,750 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Kifli
Alma

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 : 1 171,124 kcal
So : 3 912,564 mg

2020.09.21. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 466,122 kcal
So : 2 199,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 17,662 g
Zsir : 22,882 g
- telített zsírsav : 12,478 g
Szenhidrat : 46,308 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves
Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia : 639,052 kcal
So : 1 880,079 mg
Cukor : 3,750 g
Fehérje : 30,891 g
Zsir : 19,003 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav	: 5,092 g
Szenhidrat	: 85,996 g
KalciumTejtermek	: 67,500 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: tej
Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Fehér kenyér
Fejes saláta

Energia	: 190,000 kcal
So	: 1 459,000 mg
Fehérje	: 14,180 g
Zsir	: 3,270 g
- telített zsírsav	: 1,213 g
Szenhidrat	: 27,110 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: szója

Energia	: 1 295,174 kcal
So	: 5 538,109 mg

2020.09.22. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Tonhalkrém
Félbarna kenyér
Paradicsom

Energia	: 441,845 kcal
So	: 1 714,110 mg
Fehérje	: 19,523 g
Zsir	: 21,392 g
- telített zsírsav	: 5,696 g
Szenhidrat	: 41,315 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: hal
Allergen	: mustár

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves
Natúr csirkemell sajtmártással
Főtt burgonya

Energia	: 662,200 kcal
So	: 1 906,871 mg
Fehérje	: 35,596 g
Zsir	: 24,769 g
- telített zsírsav	: 6,751 g
Szenhidrat	: 73,258 g
KalciumTejtermek	: 155,250 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika

Energia	: 199,240 kcal
So	: 1 229,500 mg
Fehérje	: 9,114 g
Zsir	: 5,900 g
- telített zsírsav	: 2,550 g
Szenhidrat	: 29,780 g
Allergen	: szója
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller
Allergen	: tej
Allergen	: mustár

Energia	: 1 303,285 kcal
So	: 4 850,481 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2020.09.23. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Kifli

Energia : 281,250 kcal
So : 913,750 mg
Fehérje : 6,290 g
Zsír : 3,315 g
- telített zsírsav : 2,135 g
Szenhidrat : 56,390 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Legényfogó leves
Darás tészta
Alma kompót

Energia : 582,124 kcal
So : 1 281,787 mg
Fehérje : 26,167 g
Zsír : 14,645 g
- telített zsírsav : 3,557 g
Szenhidrat : 85,893 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

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

Energia : 1 184,574 kcal
So : 4 404,537 mg

2020.09.24. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Diós túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom

Energia : 334,702 kcal
So : 1 325,080 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 12,258 g
Zsír : 14,980 g
- telített zsírsav : 7,564 g
Szenhidrat : 40,062 g
KalciumTejtermek : 32,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Burgonya főzelék
Virsli

Energia : 562,815 kcal
So : 2 033,877 mg
Fehérje : 22,452 g
Zsír : 23,995 g
- telített zsírsav : 8,265 g
Szenhidrat : 63,474 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér
Uborka

Energia : 228,400 kcal
So : 991,000 mg
Fehérje : 6,780 g
Zsír : 8,640 g
- telített zsírsav : 0,456 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 29,880 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 125,917 kcal
So : 4 349,957 mg

2020.09.25. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 397,145 kcal
So : 1 756,775 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 17,578 g
Zsir : 10,043 g
- telített zsírsav : 4,417 g
Szenhidrat : 57,315 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsom leves
Szezámagos rántott halfilé
Zöldséges kuskusz
Joghurtos öntet

Energia : 625,522 kcal
So : 1 528,762 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 27,970 g
Zsir : 28,561 g
- telített zsírsav : 3,929 g
Szenhidrat : 63,459 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezámag
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal

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 : 1 243,017 kcal
So : 4 444,287 mg

2020.09.28. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Kockasajt
Zsemle

Energia : 252,572 kcal
So : 1 496,280 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 7,577 g
Zsir : 5,295 g
- telített zsírsav : 5,462 g
Szenhidrat : 43,473 g
KalciumTejtermek : 175,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zeller leves

Brassói aprópecsenye

Párolt rizs

Vegyes savanyúság

Energia : 649,841 kcal
So : 867,516 mg
Fehérje : 23,778 g
Zsir : 28,057 g
- telített zsírsav : 4,206 g
Szenhidrat : 73,972 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 353,600 kcal
So : 2 018,000 mg
Fehérje : 12,520 g
Zsir : 17,880 g
- telített zsírsav : 8,672 g
Szenhidrat : 34,440 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 256,013 kcal
So : 4 381,796 mg

2020.09.29. KEDD

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 : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Őszi zöldségleves

Mustáros csirkemell

Házi tarhonya

Energia : 670,410 kcal
So : 1 408,528 mg
Fehérje : 34,438 g
Zsir : 26,256 g
- telített zsírsav : 6,210 g
Szenhidrat : 74,063 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Uborka

Energia : 224,440 kcal
So : 866,500 mg
Fehérje : 5,814 g
Zsir : 10,740 g
- telített zsírsav : 1,626 g
Szenhidrat : 28,620 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 150,295 kcal
So : 3 043,091 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2020.09.30. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Fehér kenyér

Energia : 309,000 kcal
So : 1 417,000 mg
Feherje : 8,060 g
Zsir : 3,480 g
- telített zsírsav : 2,060 g
Szenhidrat : 62,840 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Húsgombóc leves
Lekváros bukta
Szőlő

Energia : 674,160 kcal
So : 695,670 mg
Cukor : 12,750 g
Feherje : 44,427 g
Zsir : 20,036 g
- telített zsírsav : 5,184 g
Szenhidrat : 104,224 g
KalciumTejtermek : 42,750 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

Energia : 292,940 kcal
So : 1 430,500 mg
Feherje : 8,814 g
Zsir : 16,810 g
- telített zsírsav : 8,153 g
Szenhidrat : 28,860 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 276,100 kcal
So : 3 543,170 mg

2020.10.01. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Paprika

Energia : 340,350 kcal
So : 853,875 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 10,761 g
Zsir : 16,097 g
- telített zsírsav : 8,610 g
Szenhidrat : 39,236 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel
Paradicsomos káposzta
Fűszeres csirkefalatok

Energia : 535,036 kcal
So : 1 136,415 mg
Cukor : 6,000 g
Feherje : 24,423 g
Zsir : 21,328 g
- telített zsírsav : 2,407 g
Szenhidrat : 61,436 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Magos zsemle
Lilahagyma

Energia : 255,240 kcal
So : 1 675,500 mg
Fehérje : 10,044 g
Zsir : 11,042 g
- telített zsírsav : 2,956 g
Szenhidrat : 31,670 g
Allergen : szója
Allergen : szezám-mag
Allergen : glutén

Energia : 1 130,626 kcal
So : 3 665,790 mg

2020.10.02. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 347,686 kcal
So : 1 791,085 mg
Fehérje : 20,470 g
Zsir : 8,159 g
- telített zsírsav : 5,163 g
Szenhidrat : 46,735 g
KalciumTejtermek : 278,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Lebbencs leves
Zöldborsós sertéstokány
Tört burgonya
Csemege uborka

Energia : 637,930 kcal
So : 2 633,059 mg
Fehérje : 28,315 g
Zsir : 20,961 g
- telített zsírsav : 3,752 g
Szenhidrat : 82,065 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Kekszgolyók

Energia : 288,000 kcal
So : 192,000 mg
Fehérje : 3,900 g
Zsir : 9,930 g
- telített zsírsav : 6,060 g
Szenhidrat : 44,430 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : mogyoró
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 273,616 kcal
So : 4 616,144 mg