

2020.11.02. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Kockasajt
Zsemle
Lilahagyma

Energia : 236,822 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 6,764 g
Zsir : 2,877 g
- telített zsírsav : 3,903 g
Szenhidrat : 46,025 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Minestrone leves
Györi aprópecsenye
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 619,485 kcal
So : 2 663,856 mg
Fehérje : 23,414 g
Zsir : 25,740 g
- telített zsírsav : 3,926 g
Szenhidrat : 72,138 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 332,000 kcal
So : 1 733,000 mg
Fehérje : 15,680 g
Zsir : 14,480 g
- telített zsírsav : 6,832 g
Szenhidrat : 33,520 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 188,307 kcal
So : 5 578,135 mg

2020.11.03. KEDD

Étkezés: Tízórai

Vaníliás zabkása
Alma kompót

Energia : 296,000 kcal
So : 289,375 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 11,345 g
Zsir : 5,265 g
- telített zsírsav : 2,330 g
Szenhidrat : 50,035 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Gombás csirkemell
Házi tarhonya

Energia : 636,877 kcal
So : 1 501,731 mg
Fehérje : 36,649 g
Zsir : 20,086 g
- telített zsírsav : 4,030 g
Szenhidrat : 77,239 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 244,000 kcal
So : 1 045,000 mg
Fehérje : 7,020 g
Zsir : 8,640 g
- telített zsírsav : 0,336 g
Szenhidrat : 33,480 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.11.02.-2020.11.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Energia	: 1 176,877 kcal
So	: 2 836,106 mg

2020.11.04. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Fehér kenyér

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

Étkezés: Ebéd

Sertés ragu leves
Túrós batyu
Körte

Energia	: 628,405 kcal
So	: 1 203,739 mg
Cukor	: 17,250 g
Fehérje	: 56,418 g
Zsir	: 27,795 g
- telített zsírsav	: 6,885 g
Szenhidrat	: 69,137 g
KalciumTejtermek	: 56,700 mg
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

Energia	: 329,740 kcal
So	: 1 784,500 mg
Fehérje	: 10,974 g
Zsir	: 19,970 g
- telített zsírsav	: 9,953 g
Szenhidrat	: 28,900 g
Allergen	: tej
Allergen	: szója
Allergen	: glutén

Energia	: 1 267,145 kcal
So	: 4 405,238 mg

2020.11.05. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Uborka

Energia	: 337,150 kcal
So	: 863,875 mg
Cukor	: 9,000 g
Fehérje	: 10,681 g
Zsir	: 16,017 g
- telített zsírsav	: 8,626 g
Szenhidrat	: 38,716 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Babfőzelék
Sertés pörkölt

Energia	: 647,007 kcal
So	: 1 513,822 mg
Fehérje	: 33,557 g
Zsir	: 29,014 g
- telített zsírsav	: 5,225 g
Szenhidrat	: 63,172 g
KalciumTejtermek	: 18,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller
Allergen	: tojás
Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.11.02.-2020.11.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Zsemle
Lilahagyma

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

Energia : 1 245,907 kcal
So : 4 068,947 mg

2020.11.06. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 287,008 kcal
So : 1 526,115 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 13,732 g
Zsir : 5,169 g
- telített zsírsav : 3,165 g
Szenhidrat : 45,282 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Fokhagyma krémleves
Sült halfilé
Francia saláta

Energia : 671,867 kcal
So : 2 419,221 mg
Cukor : 3,750 g
Feherje : 24,999 g
Zsir : 41,566 g
- telített zsírsav : 7,349 g
Szenhidrat : 49,153 g
KalciumTejtermek : 54,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Csokoládé puding
Müzli szelet

Energia : 215,800 kcal
So : 190,000 mg
Feherje : 2,960 g
Zsir : 3,620 g
- telített zsírsav : 1,780 g
Szenhidrat : 41,520 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : mandula
Allergen : szezám
Allergen : földimogyoró
Allergen : tej

Energia : 1 174,675 kcal
So : 4 135,336 mg

2020.11.09. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kalács

Energia : 258,860 kcal
So : 579,575 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.11.02.-2020.11.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Őszi zöldségleves
Hentes tokány
Bulgur

Energia : 589,755 kcal
So : 1 988,481 mg
Feherje : 28,507 g
Zsir : 19,286 g
- telített zsírsav : 3,690 g
Szenhidrat : 79,099 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 346,440 kcal
So : 2 063,500 mg
Feherje : 11,594 g
Zsir : 21,700 g
- telített zsírsav : 9,766 g
Szenhidrat : 28,540 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 195,055 kcal
So : 4 631,556 mg

2020.11.10. 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 : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Fahéjas almaleves
Darált húsos rakott zöldbab

Energia : 538,616 kcal
So : 682,207 mg
Cukor : 15,000 g
Feherje : 24,916 g
Zsir : 16,547 g
- telített zsírsav : 5,310 g
Szenhidrat : 71,874 g
KalciumTejtermek : 49,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 428,000 kcal
So : 2 324,000 mg
Feherje : 17,720 g
Zsir : 22,920 g
- telített zsírsav : 12,476 g
Szenhidrat : 36,360 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 222,061 kcal
So : 3 774,270 mg

2020.11.11. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Diós túrókrém
Félbarna kenyér
Fejes saláta

Energia : 416,240 kcal
So : 1 452,550 mg
Feherje : 13,302 g
Zsir : 13,020 g
- telített zsírsav : 6,583 g
Szenhidrat : 60,374 g
KalciumTejtermek : 32,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

Nyírségi gombóclevés
Lekváros derelye
Narancs

Energia : 618,746 kcal
So : 1 037,201 mg
Cukor : 2,250 g
Feherje : 21,327 g
Zsir : 14,033 g
- telített zsírsav : 3,741 g
Szenhidrat : 100,538 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 133,590 kcal
So : 759,000 mg
Feherje : 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 : 1 168,576 kcal
So : 3 248,751 mg

2020.11.12. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Méz
Margarin
Tejes kiőrlésű 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

Májgaluska leves
Kelkáposzta főzelék
Sertés sült

Energia : 607,119 kcal
So : 1 974,525 mg
Feherje : 32,264 g
Zsir : 31,285 g
- telített zsírsav : 5,488 g
Szenhidrat : 48,936 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Magos zsemle
Retek

Energia : 186,040 kcal
So : 1 109,500 mg
Feherje : 7,054 g
Zsir : 5,540 g
- telített zsírsav : 2,352 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.11.02.-2020.11.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 29,560 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : szezámmag
Allergen : tej

Energia : 1 159,081 kcal
So : 4 316,555 mg

2020.11.13. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Telejes kiörlésű kenyér
Uborka

Energia : 342,000 kcal
So : 1 310,000 mg
Feherje : 13,820 g
Zsir : 11,640 g
- telített zsírsav : 2,336 g
Szenhidrat : 44,080 g
KalciumTejtermek : 230,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zellerkrém leves
Kukoricabundában sült csirkemell
Burgonya püré

Energia : 635,934 kcal
So : 1 705,281 mg
Feherje : 32,001 g
Zsir : 24,665 g
- telített zsírsav : 7,054 g
Szenhidrat : 70,470 g
KalciumTejtermek : 69,750 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kifli

Energia : 204,250 kcal
So : 978,250 mg
Feherje : 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 : 1 182,184 kcal
So : 3 993,531 mg

2020.11.16. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Nutella
Fehér kenyér

Energia : 295,122 kcal
So : 1 212,030 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 7,362 g
Zsir : 6,690 g
- telített zsírsav : 2,262 g
Szenhidrat : 52,648 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves
Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia : 670,485 kcal
So : 2 000,351 mg
Cukor : 3,750 g
Feherje : 29,899 g
Zsir : 25,593 g
- telített zsírsav : 5,561 g
Szenhidrat : 80,019 g
KalciumTejtermek : 67,500 mg
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.11.02.-2020.11.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás

Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém

Teljes kiőrlésű kifli

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 : 1 152,647 kcal
So : 3 725,381 mg

2020.11.17. 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

Francia hagymaleves

Csirkemájás sertés szelet

Főtt burgonya

Vegyes savanyúság

Energia : 605,456 kcal
So : 1 252,168 mg
Fehérje : 30,626 g
Zsir : 22,313 g
- telített zsírsav : 6,208 g
Szenhidrat : 69,216 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

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 : 1 233,136 kcal
So : 4 042,568 mg

2020.11.18. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej

Tonhalkrém

Félbarna kenyér

Energia : 433,045 kcal
So : 1 708,110 mg
Fehérje : 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 : hal
Allergen : mustár

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.11.02.-2020.11.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Frankfurti leves
Kakaós csiga
Narancs

Energia : 593,246 kcal
So : 849,315 mg
Cukor : 18,000 g
Fehérje : 41,366 g
Zsir : 19,133 g
- telített zsírsav : 5,945 g
Szenhidrat : 89,035 g
KalciumTejtermek : 39,600 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 210,040 kcal
So : 863,500 mg
Fehérje : 13,554 g
Zsir : 5,740 g
- telített zsírsav : 1,966 g
Szenhidrat : 28,260 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 236,331 kcal
So : 3 420,925 mg

2020.11.19. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Csirkemájkrém
Zsemle
Lilahagyma

Energia : 399,060 kcal
So : 1 957,125 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 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
Burgonya főzelék
Fasirt

Energia : 656,616 kcal
So : 2 005,560 mg
Fehérje : 27,005 g
Zsir : 24,883 g
- telített zsírsav : 5,440 g
Szenhidrat : 81,045 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 245,200 kcal
So : 1 091,000 mg
Fehérje : 7,100 g
Zsir : 8,640 g
- telített zsírsav : 0,332 g
Szenhidrat : 33,680 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 300,876 kcal
So : 5 053,685 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2020.11.20. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Zöldfűszeres túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Energia : 293,127 kcal
So : 1 491,905 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,578 g
Zsir : 5,144 g
- telített zsírsav : 3,198 g
Szenhidrat : 46,938 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Sütötök krémleves pirított zsemlekockával

Párolt halfilé

Rizs köret

Csemege uborka

Energia : 527,721 kcal
So : 2 374,734 mg
Cukor : 11,250 g
Fehérje : 29,142 g
Zsir : 6,586 g
- telített zsírsav : 2,216 g
Szenhidrat : 87,544 g
KalciumTejtermek : 171,000 mg
Allergen : hal
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Kefír

Kifli

Energia : 343,200 kcal
So : 1 867,500 mg
Fehérje : 13,560 g
Zsir : 6,030 g
- telített zsírsav : 3,420 g
Szenhidrat : 58,200 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 164,048 kcal
So : 5 734,139 mg

2020.11.23. 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

Paradicsom leves

Lecsós pulykaragu

Hántolt árpa

Energia : 626,100 kcal
So : 1 650,071 mg
Cukor : 7,500 g
Fehérje : 22,820 g
Zsir : 23,317 g
- telített zsírsav : 2,983 g
Szenhidrat : 81,195 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt

Teljes kiőrlésű kifli

Retek

Energia : 228,630 kcal
So : 1 144,000 mg
Fehérje : 8,164 g
Zsir : 6,010 g
- telített zsírsav : 3,347 g
Szenhidrat : 38,887 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.11.02.-2020.11.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 173,742 kcal
So : 3 059,071 mg

2020.11.24. KEDD

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Tojáskrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 279,707 kcal
So : 1 489,980 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,425 g
Zsir : 6,987 g
- telített zsírsav : 2,398 g
Szenhidrat : 42,751 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves

Főtt hús

Őszi gyümölcsmártás

Rizs köret

Energia : 672,950 kcal
So : 1 706,432 mg
Cukor : 7,500 g
Fehérje : 26,657 g
Zsir : 22,301 g
- telített zsírsav : 5,208 g
Szenhidrat : 90,706 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott

Margarin

Zsemle

Jégsaláta

Energia : 321,450 kcal
So : 1 811,450 mg
Fehérje : 10,062 g
Zsir : 16,615 g
- telített zsírsav : 9,633 g
Szenhidrat : 32,654 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 274,107 kcal
So : 5 007,861 mg

2020.11.25. 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

Étkezés: Ebéd

Csirkebecsinált leves

Darás tészta porcukorral

Alma

Energia : 627,757 kcal
So : 1 424,719 mg
Fehérje : 27,272 g
Zsir : 17,180 g
- telített zsírsav : 4,501 g
Szenhidrat : 91,057 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.11.02.-2020.11.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

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	: 1 244,202 kcal
	So	: 4 071,719 mg

2020.11.26. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 275,382 kcal
Petrezselymes túrókrém	So	: 1 190,055 mg
Teljes kiőrlésű zsemle	Cukor	: 9,000 g
Lilahagyma	Feherje	: 12,324 g
	Zsir	: 7,200 g
	- telített zsírsav	: 4,450 g
	Szenhidrat	: 43,049 g
	KalciumTejtermek	: 50,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves	Energia	: 634,132 kcal
Tökfőzelék	So	: 2 378,227 mg
Vagdalthús	Feherje	: 28,219 g
	Zsir	: 27,437 g
	- telített zsírsav	: 6,037 g
	Szenhidrat	: 69,613 g
	KalciumTejtermek	: 27,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém	Energia	: 228,400 kcal
Félbarna kenyér	So	: 991,000 mg
Uborka	Feherje	: 6,780 g
	Zsir	: 8,640 g
	- telített zsírsav	: 0,456 g
	Szenhidrat	: 29,880 g
	KalciumTejtermek	: 2,500 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Energia	: 1 137,914 kcal
	So	: 4 559,282 mg

2020.11.27. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé	Energia	: 487,260 kcal
Margarin	So	: 2 229,825 mg
Párizsi	Cukor	: 9,000 g
Teljes kiőrlésű kenyér	Feherje	: 19,035 g
Fejes saláta	Zsir	: 20,904 g
	- telített zsírsav	: 10,668 g
	Szenhidrat	: 53,432 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Rozmaringos karfiol krémleves pirított zsemlekockával
Sajtos csirkemell
Rizs köret
Vegyes savanyúság

Energia : 641,556 kcal
So : 1 667,732 mg
Fehérje : 31,668 g
Zsir : 24,773 g
- telített zsírsav : 7,557 g
Szenhidrat : 71,439 g
KalciumTejtermek : 117,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Múzli szelet

Energia : 159,200 kcal
So : 339,500 mg
Fehérje : 4,890 g
Zsir : 4,380 g
- telített zsírsav : 2,250 g
Szenhidrat : 24,650 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : földimogyoró
Allergen : glutén
Allergen : szezám
Allergen : mandula

Energia : 1 288,015 kcal
So : 4 237,056 mg