

2020.11.02. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Kockasajt

Zsemle

Lilahagyma

Energia : 245,222 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 6,944 g
Zsir : 2,893 g
- telített zsírsav : 3,911 g
Szenhidrat : 48,045 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Minestrone leves

Györi aprópecsenye

Párolt rizs

Csemege uborka

Energia : 743,382 kcal
So : 3 196,627 mg
Fehérje : 28,097 g
Zsir : 30,888 g
- telített zsírsav : 4,712 g
Szenhidrat : 86,566 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 323,500 kcal
So : 1 702,250 mg
Fehérje : 17,160 g
Zsir : 15,110 g
- telített zsírsav : 7,118 g
Szenhidrat : 28,600 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 312,104 kcal
So : 6 080,157 mg

2020.11.03. KEDD

Étkezés: Tízórai

Vaníliás zabkása

Alma kompót

Energia : 371,200 kcal
So : 363,500 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 14,530 g
Zsir : 6,740 g
- telített zsírsav : 2,940 g
Szenhidrat : 62,145 g
KalciumTejtermek : 285,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves

Gombás csirkemell

Házi tarhonya

Energia : 764,253 kcal
So : 1 802,077 mg
Fehérje : 43,978 g
Zsir : 24,103 g
- telített zsírsav : 4,836 g
Szenhidrat : 92,687 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Uborka

Energia : 219,200 kcal
So : 880,000 mg
Fehérje : 6,200 g
Zsir : 8,560 g
- telített zsírsav : 0,334 g
Szenhidrat : 28,420 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.11.02.-2020.11.29.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Energia	: 1 354,653 kcal
So	: 3 045,577 mg

2020.11.04. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Fehér kenyér

Energia	: 334,100 kcal
So	: 1 619,000 mg
Fehérje	: 9,060 g
Zsir	: 3,560 g
- telített zsírsav	: 2,070 g
Szenhidrat	: 68,190 g
KalciumTejtermek	: 110,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Sertés ragu leves
Túrós batyu
Körte

Energia	: 754,086 kcal
So	: 1 444,486 mg
Cukor	: 20,700 g
Fehérje	: 67,701 g
Zsir	: 33,354 g
- telített zsírsav	: 8,262 g
Szenhidrat	: 82,964 g
KalciumTejtermek	: 68,040 mg
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

Energia	: 350,840 kcal
So	: 1 967,000 mg
Fehérje	: 12,444 g
Zsir	: 21,530 g
- telített zsírsav	: 10,703 g
Szenhidrat	: 29,170 g
Allergen	: tej
Allergen	: szója
Allergen	: glutén

Energia	: 1 439,025 kcal
So	: 5 030,486 mg

2020.11.05. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Uborka

Energia	: 339,550 kcal
So	: 870,375 mg
Cukor	: 9,000 g
Fehérje	: 10,881 g
Zsir	: 16,037 g
- telített zsírsav	: 8,634 g
Szenhidrat	: 39,056 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Babfőzelék
Sertés pörkölt

Energia	: 776,408 kcal
So	: 1 816,587 mg
Fehérje	: 40,268 g
Zsir	: 34,817 g
- telített zsírsav	: 6,270 g
Szenhidrat	: 75,806 g
KalciumTejtermek	: 21,600 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller
Allergen	: tojás
Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.11.02.-2020.11.29.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Zsemle
Lilahagyma

Energia : 301,750 kcal
So : 1 966,250 mg
Feherje : 12,070 g
Zsir : 11,513 g
- telített zsírsav : 5,534 g
Szenhidrat : 37,530 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 417,708 kcal
So : 4 653,212 mg

2020.11.06. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 289,908 kcal
So : 1 201,865 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 14,852 g
Zsir : 6,889 g
- telített zsírsav : 4,431 g
Szenhidrat : 41,122 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Fokhagyma krémleves
Sült halfilé
Francia saláta

Energia : 806,240 kcal
So : 2 903,065 mg
Cukor : 4,500 g
Feherje : 29,999 g
Zsir : 49,880 g
- telített zsírsav : 8,819 g
Szenhidrat : 58,984 g
KalciumTejtermek : 64,800 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 : 1 311,948 kcal
So : 4 294,930 mg

2020.11.09. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kalács

Energia : 279,010 kcal
So : 631,700 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 10,985 g
Zsir : 6,709 g
- telített zsírsav : 2,775 g
Szenhidrat : 42,387 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Őszi zöldségleves
Hentes tokány
Bulgur

Energia : 707,706 kcal
So : 2 386,177 mg
Feherje : 34,209 g
Zsir : 23,143 g
- telített zsírsav : 4,428 g
Szenhidrat : 94,919 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 373,340 kcal
So : 2 320,000 mg
Feherje : 13,354 g
Zsir : 23,710 g
- telített zsírsav : 10,474 g
Szenhidrat : 28,940 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 360,056 kcal
So : 5 337,877 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 : 646,339 kcal
So : 818,649 mg
Cukor : 18,000 g
Feherje : 29,900 g
Zsir : 19,856 g
- telített zsírsav : 6,371 g
Szenhidrat : 86,249 g
KalciumTejtermek : 59,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 446,000 kcal
So : 2 457,500 mg
Feherje : 19,710 g
Zsir : 25,670 g
- telített zsírsav : 14,174 g
Szenhidrat : 32,740 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 347,784 kcal
So : 4 044,211 mg

2020.11.11. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Diós túrókrém
Félbarna kenyér
Fejes saláta

Energia : 505,140 kcal
So : 1 719,550 mg
Feherje : 15,922 g
Zsir : 19,320 g
- telített zsírsav : 9,883 g
Szenhidrat : 65,584 g
KalciumTejtermek : 40,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

Nyírségi gombóclevés
Lekváros derelye
Narancs

Energia : 742,495 kcal
So : 1 244,641 mg
Cukor : 2,700 g
Feherje : 25,592 g
Zsir : 16,840 g
- telített zsírsav : 4,489 g
Szenhidrat : 120,646 g
KalciumTejtermek : 21,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 136,590 kcal
So : 788,500 mg
Feherje : 5,148 g
Zsir : 4,270 g
- telített zsírsav : 2,473 g
Szenhidrat : 21,067 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 384,225 kcal
So : 3 752,691 mg

2020.11.12. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Méz
Margarin
Tejes kiőrlésű kenyér

Energia : 338,722 kcal
So : 1 061,030 mg
Cukor : 11,000 g
Feherje : 5,282 g
Zsir : 11,510 g
- telített zsírsav : 5,652 g
Szenhidrat : 52,428 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Kelkáposzta főzelék
Sertés sült

Energia : 728,542 kcal
So : 2 369,430 mg
Feherje : 38,716 g
Zsir : 37,542 g
- telített zsírsav : 6,585 g
Szenhidrat : 58,723 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Magos zsemle
Retek

Energia : 332,680 kcal
So : 1 989,500 mg
Feherje : 12,208 g
Zsir : 8,260 g
- telített zsírsav : 2,898 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.11.02.-2020.11.29.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 57,540 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : szezámamag
Allergen : tej

Energia : 1 399,944 kcal
So : 5 419,960 mg

2020.11.13. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Telejes kiörlésű kenyér
Uborka

Energia : 341,700 kcal
So : 1 211,250 mg
Fehérje : 14,700 g
Zsir : 12,310 g
- telített zsírsav : 2,834 g
Szenhidrat : 41,670 g
KalciumTejtermek : 287,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zellerkrém leves
Kukoricabundában sült csirkemell
Burgonya püré

Energia : 763,121 kcal
So : 2 046,337 mg
Fehérje : 38,401 g
Zsir : 29,598 g
- telített zsírsav : 8,465 g
Szenhidrat : 84,564 g
KalciumTejtermek : 83,700 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr 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 : 1 309,071 kcal
So : 4 235,837 mg

2020.11.16. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Nutella
Fehér kenyér

Energia : 320,222 kcal
So : 1 414,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 8,362 g
Zsir : 6,770 g
- telített zsírsav : 2,272 g
Szenhidrat : 57,998 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves
Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia : 804,582 kcal
So : 2 400,421 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 35,879 g
Zsir : 30,712 g
- telített zsírsav : 6,673 g
Szenhidrat : 96,023 g
KalciumTejtermek : 81,000 mg
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : tojás

Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém

Teljes kiőrlésű kifli

Sárgarépa

Energia : 195,040 kcal
So : 575,500 mg
Fehérje : 4,476 g
Zsir : 9,880 g
- telített zsírsav : 1,164 g
Szenhidrat : 23,520 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 319,844 kcal
So : 4 389,951 mg

2020.11.17. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Sajtmester sajtkrém

Korpás kifli

Uborka

Energia : 276,480 kcal
So : 778,900 mg
Fehérje : 7,280 g
Zsir : 3,720 g
- telített zsírsav : 2,354 g
Szenhidrat : 53,276 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Francia hagymaleves

Csirkemájás sertés szelet

Főtt burgonya

Vegyes savanyúság

Energia : 726,547 kcal
So : 1 502,602 mg
Fehérje : 36,751 g
Zsir : 26,776 g
- telített zsírsav : 7,450 g
Szenhidrat : 83,059 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 350,500 kcal
So : 2 058,500 mg
Fehérje : 13,210 g
Zsir : 19,360 g
- telített zsírsav : 9,418 g
Szenhidrat : 29,750 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 353,527 kcal
So : 4 340,002 mg

2020.11.18. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej

Tonhalkrém

Félbarna kenyér

Energia : 494,645 kcal
So : 1 889,110 mg
Fehérje : 21,693 g
Zsir : 24,792 g
- telített zsírsav : 6,064 g
Szenhidrat : 44,515 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : mustár

Étlap (2020.11.02.-2020.11.29.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Frankfurti leves

Kakaós csiga

Narancs

Energia : 711,895 kcal
So : 1 019,178 mg
Cukor : 21,600 g
Fehérje : 49,639 g
Zsir : 22,960 g
- telített zsírsav : 7,134 g
Szenhidrat : 106,842 g
KalciumTejtermek : 47,520 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka

Teljes kiőrlésű zsemle

Uborka

Energia : 227,840 kcal
So : 870,000 mg
Fehérje : 15,814 g
Zsir : 6,510 g
- telített zsírsav : 2,124 g
Szenhidrat : 28,610 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 434,380 kcal
So : 3 778,288 mg

2020.11.19. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Csirkemájkrém

Zsemle

Lilahagyma

Energia : 439,060 kcal
So : 2 232,125 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,055 g
Zsir : 14,730 g
- telített zsírsav : 7,664 g
Szenhidrat : 57,226 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gomba leves

Burgonya főzelék

Fasirt

Energia : 787,939 kcal
So : 2 406,672 mg
Fehérje : 32,406 g
Zsir : 29,860 g
- telített zsírsav : 6,528 g
Szenhidrat : 97,254 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 221,000 kcal
So : 949,000 mg
Fehérje : 6,320 g
Zsir : 8,560 g
- telített zsírsav : 0,328 g
Szenhidrat : 28,720 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 447,999 kcal
So : 5 587,797 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2020.11.20. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 355,427 kcal
Zöldfűszeres túrókrém	So	: 1 843,655 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Cukor	: 9,000 g
Sárgarépa	Feherje	: 16,738 g
	Zsir	: 7,084 g
	- telített zsírsav	: 4,486 g
	Szenhidrat	: 54,758 g
	KalciumTejtermek	: 70,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Sütötök krémleves pirított zsemlekockával	Energia	: 633,265 kcal
Párolt halfilé	So	: 2 849,681 mg
Rizs köret	Cukor	: 13,500 g
Csemege uborka	Feherje	: 34,970 g
	Zsir	: 7,904 g
	- telített zsírsav	: 2,659 g
	Szenhidrat	: 105,053 g
	KalciumTejtermek	: 205,200 mg
	Allergen	: hal
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Kefír	Energia	: 343,200 kcal
Kifli	So	: 1 867,500 mg
	Feherje	: 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	: 1 331,892 kcal
	So	: 6 560,836 mg

2020.11.23. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 454,018 kcal
Sajtos rúd	So	: 331,250 mg
	Feherje	: 14,506 g
	Zsir	: 24,276 g
	- telített zsírsav	: 13,060 g
	Szenhidrat	: 41,762 g
	KalciumTejtermek	: 285,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves	Energia	: 751,320 kcal
Lecsós pulykaragu	So	: 1 980,085 mg
Hántolt árpa	Cukor	: 9,000 g
	Feherje	: 27,384 g
	Zsir	: 27,981 g
	- telített zsírsav	: 3,579 g
	Szenhidrat	: 97,434 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt	Energia	: 264,180 kcal
Teljes kiőrlésű kifli	So	: 1 488,500 mg
Retek	Feherje	: 9,577 g
	Zsir	: 8,480 g
	- telített zsírsav	: 4,928 g
	Szenhidrat	: 40,815 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

KalciumTejtermek : 175,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 469,518 kcal
So : 3 799,835 mg

2020.11.24. KEDD

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Tojáskrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 277,507 kcal
So : 1 468,480 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 9,415 g
Zsir : 9,637 g
- telített zsírsav : 3,788 g
Szenhidrat : 37,371 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves

Főtt hús

Őszi gyümölcs mártás

Rizs köret

Energia : 807,540 kcal
So : 2 047,718 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 31,988 g
Zsir : 26,762 g
- telített zsírsav : 6,250 g
Szenhidrat : 108,847 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott

Margarin

Zsemle

Jégsaláta

Energia : 338,850 kcal
So : 1 996,750 mg
Fehérje : 11,240 g
Zsir : 17,915 g
- telített zsírsav : 10,063 g
Szenhidrat : 32,910 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 423,897 kcal
So : 5 512,948 mg

2020.11.25. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Szezámagos sajtkrém

Kifli

Energia : 320,845 kcal
So : 1 114,000 mg
Fehérje : 8,081 g
Zsir : 6,389 g
- telített zsírsav : 3,970 g
Szenhidrat : 57,577 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezám

Étkezés: Ebéd

Csirkebecsinált leves

Darás tészta porcukorral

Alma

Energia : 753,309 kcal
So : 1 709,662 mg
Fehérje : 32,726 g
Zsir : 20,616 g
- telített zsírsav : 5,402 g
Szenhidrat : 109,268 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.11.02.-2020.11.29.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka	Energia	: 323,500 kcal
Margarin	So	: 1 702,250 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Feherje	: 17,160 g
Retek	Zsir	: 15,110 g
	- telített zsírsav	: 7,118 g
	Szenhidrat	: 28,600 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 1 397,654 kcal
	So	: 4 525,912 mg

2020.11.26. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 310,882 kcal
Petrezselymes túrókrém	So	: 1 307,805 mg
Teljes kiőrlésű zsemle	Cukor	: 9,000 g
Lilahagyma	Feherje	: 14,404 g
	Zsir	: 9,016 g
	- telített zsírsav	: 5,728 g
	Szenhidrat	: 45,869 g
	KalciumTejtermek	: 70,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves	Energia	: 760,959 kcal
Tökfőzelék	So	: 2 853,873 mg
Vagdalthús	Feherje	: 33,863 g
	Zsir	: 32,924 g
	- telített zsírsav	: 7,244 g
	Szenhidrat	: 83,536 g
	KalciumTejtermek	: 32,400 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém	Energia	: 255,400 kcal
Félbarna kenyér	So	: 1 160,000 mg
Uborka	Feherje	: 7,960 g
	Zsir	: 8,760 g
	- telített zsírsav	: 0,494 g
	Szenhidrat	: 35,020 g
	KalciumTejtermek	: 2,500 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Energia	: 1 327,241 kcal
	So	: 5 321,678 mg

2020.11.27. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé	Energia	: 481,160 kcal
Margarin	So	: 2 240,825 mg
Párizsi	Cukor	: 9,000 g
Teljes kiőrlésű kenyér	Feherje	: 19,485 g
Fejes saláta	Zsir	: 22,364 g
	- telített zsírsav	: 11,408 g
	Szenhidrat	: 48,302 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 : 769,867 kcal
So : 2 001,278 mg
Fehérje : 38,001 g
Zsir : 29,727 g
- telített zsírsav : 9,068 g
Szenhidrat : 85,727 g
KalciumTejtermek : 140,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Mûzli 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 : 1 410,227 kcal
So : 4 581,603 mg