

2018.10.01. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Kockasajt
Zsemle

Energia : 220,022 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 6,404 g
Zsir : 2,845 g
- telített zsírsav : 3,887 g
Szenhidrat : 41,985 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Brassói aprópecsenye
Párolt rizs
Vegyes savanyúság

Energia : 779,809 kcal
So : 1 041,019 mg
Feherje : 28,533 g
Zsir : 33,669 g
- telített zsírsav : 5,047 g
Szenhidrat : 88,766 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 404,900 kcal
So : 2 401,500 mg
Feherje : 15,250 g
Zsir : 19,560 g
- telített zsírsav : 9,438 g
Szenhidrat : 40,550 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 404,731 kcal
So : 4 623,799 mg

2018.10.02. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral

Energia : 279,945 kcal
So : 834,312 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 11,882 g
Zsir : 4,208 g
- telített zsírsav : 2,845 g
Szenhidrat : 47,983 g
KalciumTejtermek : 285,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Őszi zöldségleves
Mustáros csirkemell
Házi tarhonya

Energia : 804,492 kcal
So : 1 690,234 mg
Feherje : 41,326 g
Zsir : 31,507 g
- telített zsírsav : 7,452 g
Szenhidrat : 88,876 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej
Allergen : mustár

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 226,840 kcal
So : 873,000 mg
Fehérje : 6,014 g
Zsir : 10,760 g
- telített zsírsav : 1,634 g
Szenhidrat : 28,960 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 311,277 kcal
So : 3 397,546 mg

2018.10.03. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
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

Húsgombóc leves
Lekváros bukta
Szőlő

Energia : 808,992 kcal
So : 834,804 mg
Cukor : 15,300 g
Fehérje : 53,312 g
Zsir : 24,043 g
- telített zsírsav : 6,220 g
Szenhidrat : 125,068 g
KalciumTejtermek : 51,300 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

Energia : 304,840 kcal
So : 1 524,500 mg
Fehérje : 9,744 g
Zsir : 17,580 g
- telített zsírsav : 8,453 g
Szenhidrat : 29,120 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 447,932 kcal
So : 3 978,303 mg

2018.10.04. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli

Energia : 332,350 kcal
So : 850,875 mg
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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel
Paradicsomos káposzta
Fűszeres sertés falatok

Energia : 681,733 kcal
So : 1 432,548 mg
Cukor : 7,200 g
Feherje : 26,311 g
Zsir : 31,344 g
- telített zsírsav : 4,671 g
Szenhidrat : 73,642 g
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén

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 : 1 315,833 kcal
So : 4 249,673 mg

2018.10.05. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 404,986 kcal
So : 2 109,835 mg
Feherje : 23,630 g
Zsir : 10,079 g
- telített zsírsav : 6,449 g
Szenhidrat : 53,375 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Lebbencs leves
Natúr sertésszelet
Tört burgonya
Csemege uborka

Energia : 801,539 kcal
So : 3 250,557 mg
Feherje : 33,092 g
Zsir : 29,755 g
- telített zsírsav : 5,459 g
Szenhidrat : 98,253 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Csokoládé puding
Háztartási keksz

Energia : 303,600 kcal
So : 512,000 mg
Feherje : 5,840 g
Zsir : 4,160 g
- telített zsírsav : 2,000 g
Szenhidrat : 59,400 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 510,125 kcal
So : 5 872,392 mg

2018.10.08. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé
Kakaós csiga**

Energia : 271,080 kcal
So : 266,825 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 8,831 g
Zsir : 9,430 g
- telített zsírsav : 4,605 g
Szenhidrat : 35,740 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

**Vágottborsó leves
Sertés rizseshús
Cékla**

Energia : 798,871 kcal
So : 1 776,087 mg
Feherje : 36,283 g
Zsir : 19,695 g
- telített zsírsav : 3,500 g
Szenhidrat : 117,100 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka**

Energia : 273,340 kcal
So : 2 120,000 mg
Feherje : 13,314 g
Zsir : 12,710 g
- telített zsírsav : 4,874 g
Szenhidrat : 28,860 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 343,291 kcal
So : 4 162,912 mg

2018.10.09. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé
Zelleres túrókrém
Félbarna kenyér
Fejes saláta**

Energia : 400,020 kcal
So : 1 605,975 mg
Feherje : 16,228 g
Zsir : 7,186 g
- telített zsírsav : 4,763 g
Szenhidrat : 66,425 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves
Paprikás csirkemell szelet
Főtt burgonya**

Energia : 777,838 kcal
So : 602,784 mg
Feherje : 38,310 g
Zsir : 28,256 g
- telített zsírsav : 4,996 g
Szenhidrat : 91,664 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített 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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Energia	: 1 314,448 kcal
So	: 2 997,259 mg

2018.10.10. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tejberizs fahéjjal

Energia	: 354,310 kcal
So	: 696,875 mg
Cukor	: 9,000 g
Fehérje	: 10,545 g
Zsir	: 2,527 g
- telített zsírsav	: 1,600 g
Szenhidrat	: 70,766 g
KalciumTejtermek	: 159,600 mg
Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves

Túrós tészta

Körte

Energia	: 697,836 kcal
So	: 1 296,578 mg
Fehérje	: 34,432 g
Zsir	: 20,098 g
- telített zsírsav	: 7,319 g
Szenhidrat	: 93,529 g
KalciumTejtermek	: 68,400 mg
Allergen	: zeller
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Margarin

Teljes kiörlésű kenyér

Sárgarépa

Energia	: 434,400 kcal
So	: 2 555,500 mg
Fehérje	: 14,400 g
Zsir	: 21,320 g
- telített zsírsav	: 9,194 g
Szenhidrat	: 44,690 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: szója
Energia	: 1 486,546 kcal
So	: 4 548,953 mg

2018.10.11. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej

Méz

Margarin

Tejes kiörlésű kenyér

Energia	: 453,800 kcal
So	: 1 669,000 mg
Mez	: 2,000 cu...
Fehérje	: 14,060 g
Zsir	: 14,700 g
- telített zsírsav	: 7,670 g
Szenhidrat	: 64,680 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves

Karalábé főzelék

Húsgombóc

Energia	: 787,009 kcal
So	: 1 692,817 mg
Cukor	: 4,500 g
Fehérje	: 38,377 g
Zsir	: 30,750 g
- telített zsírsav	: 5,740 g
Szenhidrat	: 88,209 g
KalciumTejtermek	: 30,780 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: zeller
Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Magos zsemle
Retek

Energia : 189,040 kcal
So : 1 139,000 mg
Feherje : 7,294 g
Zsir : 5,560 g
- telített zsírsav : 2,358 g
Szenhidrat : 30,000 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : szezám-mag
Allergen : tej

Energia : 1 429,849 kcal
So : 4 500,817 mg

2018.10.12. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Telejes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 520,922 kcal
So : 2 632,530 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 21,692 g
Zsir : 25,820 g
- telített zsírsav : 14,196 g
Szenhidrat : 48,848 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Szezám-magos rántott halfilé
Párolt zöldségek

Energia : 715,914 kcal
So : 1 965,735 mg
Cukor : 10,800 g
Feherje : 37,930 g
Zsir : 29,462 g
- telített zsírsav : 3,746 g
Szenhidrat : 74,383 g
Allergen : szezám-mag
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Kefír
Kifli

Energia : 220,350 kcal
So : 1 158,750 mg
Feherje : 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 : 1 457,186 kcal
So : 5 757,015 mg

2018.10.13. SZOMBAT

Étkezés: Tízórai

Tej
Kakaós gabonagolyó

Energia : 246,000 kcal
So : 387,000 mg
Feherje : 9,080 g
Zsir : 4,320 g
- telített zsírsav : 2,200 g
Szenhidrat : 43,000 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves

Házi tarhonyáshús sertéshúsból

Vegyes savanyúság

Energia : 726,755 kcal
So : 1 422,241 mg
Fehérje : 35,885 g
Zsir : 24,914 g
- telített zsírsav : 4,559 g
Szenhidrat : 89,121 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 377,900 kcal
So : 2 045,250 mg
Fehérje : 19,200 g
Zsir : 15,310 g
- telített zsírsav : 7,138 g
Szenhidrat : 39,400 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 350,655 kcal
So : 3 854,491 mg

2018.10.15. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 466,962 kcal
So : 2 263,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 18,866 g
Zsir : 27,760 g
- telített zsírsav : 15,452 g
Szenhidrat : 37,568 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves

Tejfölös pulykatokány

Bulgur

Energia : 686,490 kcal
So : 987,338 mg
Fehérje : 32,616 g
Zsir : 22,791 g
- telített zsírsav : 5,126 g
Szenhidrat : 91,881 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém

Kifli

Sárgarépa

Energia : 222,850 kcal
So : 899,250 mg
Fehérje : 5,450 g
Zsir : 8,435 g
- telített zsírsav : 0,419 g
Szenhidrat : 30,910 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 376,302 kcal
So : 4 149,618 mg

2018.10.16. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Korpás kifli

Energia : 269,280 kcal
So : 759,400 mg
Feherje : 6,680 g
Zsir : 3,660 g
- telített zsírsav : 2,330 g
Szenhidrat : 52,256 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Burgonya leves
Csirkemájás sertés szelet
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 803,101 kcal
So : 2 759,285 mg
Feherje : 36,850 g
Zsir : 24,639 g
- telített zsírsav : 4,265 g
Szenhidrat : 106,758 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Retek

Energia : 404,900 kcal
So : 2 401,500 mg
Feherje : 15,250 g
Zsir : 19,560 g
- telített zsírsav : 9,438 g
Szenhidrat : 40,550 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 477,281 kcal
So : 5 920,185 mg

2018.10.17. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tejben zabpehely dióval és mazsolával

Energia : 173,765 kcal
So : 387,025 mg
Cukor : 2,000 g
Feherje : 9,934 g
Zsir : 5,868 g
- telített zsírsav : 2,746 g
Szenhidrat : 19,782 g
KalciumTejtermek : 285,000 mg
Allergen : dió
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves
Darás tészta barack lekvárral
Szőlő

Energia : 808,915 kcal
So : 1 680,534 mg
Feherje : 31,162 g
Zsir : 21,023 g
- telített zsírsav : 5,597 g
Szenhidrat : 122,248 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Uborka

Energia : 327,840 kcal
So : 1 070,000 mg
Fehérje : 15,854 g
Zsír : 17,510 g
- telített zsírsav : 7,724 g
Szenhidrat : 28,690 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 310,520 kcal
So : 3 137,559 mg

2018.10.18. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Csirkemájkrém

Zsemle

Lilahagyma

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

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves

Zöldbab főzelék

Virslis

Energia : 618,367 kcal
So : 2 090,304 mg
Fehérje : 24,479 g
Zsír : 32,689 g
- telített zsírsav : 9,886 g
Szenhidrat : 56,514 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 275,400 kcal
So : 1 292,000 mg
Fehérje : 8,360 g
Zsír : 8,760 g
- telített zsírsav : 0,348 g
Szenhidrat : 39,520 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 332,827 kcal
So : 5 614,429 mg

2018.10.19. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Tonhalkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Energia : 476,167 kcal
So : 1 974,640 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 15,955 g
Zsír : 21,922 g
- telített zsírsav : 3,950 g
Szenhidrat : 52,122 g
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Meggyleves

Grillezett csirkemellfilé

Francia saláta

Energia : 766,606 kcal
So : 1 894,558 mg
Cukor : 22,500 g
Feherje : 30,422 g
Zsir : 42,508 g
- telített zsírsav : 7,466 g
Szenhidrat : 64,394 g
KalciumTejtermek : 59,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt

Háztartási keksz

Energia : 263,100 kcal
So : 842,000 mg
Feherje : 9,020 g
Zsir : 8,120 g
- telített zsírsav : 4,640 g
Szenhidrat : 38,100 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 505,873 kcal
So : 4 711,198 mg

2018.10.24. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Ízesített sajtkrém

Kifli

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

Étkezés: Ebéd

Tárkonyos baromfiraagu leves

Szilvás gombóc

Alma

Energia : 738,921 kcal
So : 1 188,279 mg
Cukor : 4,500 g
Feherje : 28,538 g
Zsir : 18,197 g
- telített zsírsav : 2,541 g
Szenhidrat : 114,525 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka

Margarin

Teljes kiörlésű kenyér

Retek

Energia : 364,400 kcal
So : 2 640,250 mg
Feherje : 19,000 g
Zsir : 12,460 g
- telített zsírsav : 5,888 g
Szenhidrat : 42,700 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 384,571 kcal
So : 4 742,279 mg

2018.10.25. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Petrezselymes túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

Energia : 411,520 kcal
So : 1 574,600 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,197 g
Zsír : 12,040 g
- telített zsírsav : 7,731 g
Szenhidrat : 56,393 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Lencse főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 804,502 kcal
So : 1 594,600 mg
Cukor : 3,600 g
Fehérje : 45,398 g
Zsír : 27,093 g
- telített zsírsav : 6,483 g
Szenhidrat : 94,537 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér
Uborka

Energia : 255,400 kcal
So : 1 160,000 mg
Fehérje : 7,960 g
Zsír : 8,760 g
- telített zsírsav : 0,494 g
Szenhidrat : 35,020 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 471,422 kcal
So : 4 329,200 mg

2018.10.26. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Margarin
Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 434,922 kcal
So : 2 317,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 14,732 g
Zsír : 19,540 g
- telített zsírsav : 9,425 g
Szenhidrat : 48,578 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Citromos halfilé
Burgonya püré

Energia : 746,843 kcal
So : 1 200,091 mg
Fehérje : 34,245 g
Zsír : 36,275 g
- telített zsírsav : 11,646 g
Szenhidrat : 68,545 g
KalciumTejtermek : 78,300 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : hal

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Mûzli szelet
Szölő

Energia : 158,800 kcal
So : 75,000 mg
Fehérje : 1,640 g
Zsir : 2,480 g
- telített zsírsav : 0,820 g
Szenhidrat : 31,420 g
Allergen : földimogyoró
Allergen : szezámmag
Allergen : glutén
Allergen : mandula

Energia : 1 340,565 kcal
So : 3 592,121 mg

2018.10.29. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 317,640 kcal
So : 1 118,500 mg
Fehérje : 12,214 g
Zsir : 13,700 g
- telített zsírsav : 3,610 g
Szenhidrat : 38,540 g
KalciumTejtermek : 230,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Baromfi vagdalthús
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 711,850 kcal
So : 2 900,538 mg
Fehérje : 30,604 g
Zsir : 18,899 g
- telített zsírsav : 3,163 g
Szenhidrat : 103,697 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Margarin
Trappista sajt
Félbarna kenyér
Retek

Energia : 392,800 kcal
So : 2 153,500 mg
Fehérje : 15,930 g
Zsir : 20,190 g
- telített zsírsav : 10,928 g
Szenhidrat : 35,480 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 422,290 kcal
So : 6 172,538 mg

2018.10.30. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Tojáskrém
Fehér kenyér

Energia : 317,207 kcal
So : 2 024,980 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,315 g
Zsir : 9,697 g
- telített zsírsav : 3,808 g
Szenhidrat : 47,821 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Grízgaluska leves
Magyaros sertés szelet
Petrezselymes burgonya
Vegyes savanyúság

Energia : 776,848 kcal
So : 1 424,216 mg
Fehérje : 33,757 g
Zsir : 30,272 g
- telített zsírsav : 5,354 g
Szenhidrat : 90,662 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

Energia : 210,340 kcal
So : 2 005,750 mg
Fehérje : 16,154 g
Zsir : 3,430 g
- telített zsírsav : 1,553 g
Szenhidrat : 31,240 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 304,395 kcal
So : 5 454,946 mg

2018.10.31. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli

Energia : 332,350 kcal
So : 850,875 mg
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

Babgulyás
Mákos tészta
Alma

Energia : 799,951 kcal
So : 1 617,714 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 37,916 g
Zsir : 25,597 g
- telített zsírsav : 4,438 g
Szenhidrat : 104,512 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Zsemle
Uborka

Energia : 283,750 kcal
So : 1 985,750 mg
Fehérje : 12,130 g
Zsir : 11,525 g
- telített zsírsav : 5,534 g
Szenhidrat : 32,490 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 416,051 kcal
So : 4 454,339 mg