

Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2018.12.03. 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

Gomba leves
Sertésrizottó sajttal
Cékla

Energia : 793,453 kcal
So : 2 399,985 mg
Fehérje : 35,106 g
Zsir : 25,456 g
- telített zsírsav : 5,392 g
Szenhidrat : 103,980 g
KalciumTejtermek : 54,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 358,900 kcal
So : 1 959,000 mg
Fehérje : 12,550 g
Zsir : 15,610 g
- telített zsírsav : 7,188 g
Szenhidrat : 40,500 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 397,575 kcal
So : 5 540,265 mg

2018.12.04. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 342,000 kcal
So : 940,325 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,871 g
Zsir : 15,854 g
- telített zsírsav : 8,503 g
Szenhidrat : 39,332 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zöldség leves
Rakott savanyúkáposzta darálthússal

Energia : 740,394 kcal
So : 3 431,227 mg
Fehérje : 27,065 g
Zsir : 39,016 g
- telített zsírsav : 7,739 g
Szenhidrat : 69,384 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Zsemle
Uborka

Energia : 233,350 kcal
So : 888,750 mg
Fehérje : 6,270 g
Zsir : 8,445 g
- telített zsírsav : 2,594 g
Szenhidrat : 32,770 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 315,744 kcal
So : 5 260,302 mg

2018.12.05. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Fehér kenyér

Energia : 373,695 kcal
So : 1 819,250 mg
Fehérje : 10,851 g
Zsir : 6,634 g
- telített zsírsav : 3,905 g
Szenhidrat : 69,377 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámag

Étkezés: Ebéd

Palóc leves
Darás tészta baracklekvárral
Mandarin

Energia : 798,492 kcal
So : 1 514,340 mg
Fehérje : 30,565 g
Zsir : 21,098 g
- telített zsírsav : 5,499 g
Szenhidrat : 120,182 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

Energia : 323,840 kcal
So : 1 610,750 mg
Fehérje : 16,394 g
Zsir : 17,280 g
- telített zsírsav : 8,403 g
Szenhidrat : 28,020 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 496,026 kcal
So : 4 944,339 mg

2018.12.06. CSÜTÖRTÖK

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 : glutén
Allergen : tej

Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Spenót
Főtt tojás
Fél adag burgonya

Energia : 698,299 kcal
So : 2 487,312 mg
Fehérje : 33,070 g
Zsír : 30,828 g
- telített zsírsav : 5,985 g
Szenhidrat : 71,746 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 483,600 kcal
So : 2 632,500 mg
Fehérje : 21,630 g
Zsír : 25,810 g
- telített zsírsav : 14,194 g
Szenhidrat : 39,700 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 437,344 kcal
So : 5 887,874 mg

2018.12.07. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 344,308 kcal
So : 1 844,865 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 16,892 g
Zsír : 7,089 g
- telített zsírsav : 4,451 g
Szenhidrat : 51,922 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Fokhagyma krémleves
Párolt halszeletek
Csöben sült zöldségek

Energia : 706,871 kcal
So : 2 287,253 mg
Fehérje : 36,885 g
Zsír : 38,049 g
- telített zsírsav : 10,673 g
Szenhidrat : 53,926 g
KalciumTejtermek : 216,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Vaníliás puding
Háztartási keksz

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

Energia : 1 354,779 kcal
So : 4 644,118 mg

Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2018.12.10. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tej
Kakaós csiga

Energia : 231,120 kcal
So : 265,000 mg
Fehérje : 8,776 g
Zsir : 9,396 g
- telített zsírsav : 4,600 g
Szenhidrat : 26,668 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Györi aprópecsenye
Barna rizs
Csemege uborka

Energia : 807,925 kcal
So : 3 218,564 mg
Fehérje : 28,887 g
Zsir : 35,828 g
- telített zsírsav : 6,097 g
Szenhidrat : 91,800 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiörlésű zsemle
Retek

Energia : 275,140 kcal
So : 2 189,000 mg
Fehérje : 13,434 g
Zsir : 12,710 g
- telített zsírsav : 4,868 g
Szenhidrat : 29,160 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 314,185 kcal
So : 5 672,564 mg

2018.12.11. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejberizs fahéjjal

Energia : 373,250 kcal
So : 749,250 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,760 g
Zsir : 2,922 g
- telített zsírsav : 1,873 g
Szenhidrat : 73,587 g
KalciumTejtermek : 205,200 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Töltött paprika
Fél adag burgonya

Energia : 805,464 kcal
So : 1 331,883 mg
Cukor : 18,000 g
Fehérje : 34,138 g
Zsir : 24,497 g
- telített zsírsav : 4,375 g
Szenhidrat : 110,728 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Teljes kiörlésű kifli
Uborka

Energia : 262,380 kcal
So : 1 419,500 mg
Fehérje : 9,457 g
Zsir : 8,480 g
- telített zsírsav : 4,934 g
Szenhidrat : 40,515 g
KalciumTejtermek : 175,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Energia : 1 441,094 kcal
So : 3 500,633 mg

2018.12.12. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Méz

Margarin

Fehér kenyér

Energia : 463,100 kcal
So : 1 622,500 mg
Mez : 2,000 cu...
Feherje : 7,520 g
Zsir : 11,760 g
- telített zsírsav : 5,870 g
Szenhidrat : 83,330 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tárkonyos pulyka raguleves

Káposztás tészta

Narancs

Energia : 691,396 kcal
So : 1 734,183 mg
Cukor : 6,300 g
Feherje : 30,522 g
Zsir : 18,969 g
- telített zsírsav : 3,055 g
Szenhidrat : 98,155 g
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Lilahagyma

Energia : 295,240 kcal
So : 1 950,500 mg
Feherje : 11,814 g
Zsir : 13,828 g
- telített zsírsav : 4,574 g
Szenhidrat : 33,720 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 449,736 kcal
So : 5 307,183 mg

2018.12.13. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Diós túrókrém

Félbarna kenyér

Fejes saláta

Energia : 420,462 kcal
So : 1 714,580 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 15,584 g
Zsir : 19,130 g
- telített zsírsav : 9,685 g
Szenhidrat : 45,132 g
KalciumTejtermek : 40,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel

Vágottborsó főzelék

Sertés pörkölt

Energia : 675,225 kcal
So : 1 341,182 mg
Feherje : 37,501 g
Zsir : 27,704 g
- telített zsírsav : 4,380 g
Szenhidrat : 69,495 g
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Sárgarépa

Energia : 453,640 kcal
So : 2 450,500 mg
Fehérje : 19,524 g
Zsir : 27,870 g
- telített zsírsav : 15,474 g
Szenhidrat : 33,280 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 549,327 kcal
So : 5 506,262 mg

2018.12.14. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej

Zöldfűszeres vajkrém

Telejes kiőrlésű kenyér

Uborka

Energia : 371,600 kcal
So : 1 488,000 mg
Fehérje : 15,040 g
Zsir : 11,760 g
- telített zsírsav : 2,354 g
Szenhidrat : 49,820 g
KalciumTejtermek : 230,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves

Grillezett csirkemellfilé

Francia saláta

Energia : 785,925 kcal
So : 3 118,419 mg
Cukor : 18,000 g
Fehérje : 33,195 g
Zsir : 39,952 g
- telített zsírsav : 5,385 g
Szenhidrat : 73,062 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : mustár

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 : 1 377,875 kcal
So : 5 765,169 mg

2018.12.15. SZOMBAT

Étkezés: Tízórai

Tej

Kakaós gabonagolyó

Energia : 295,000 kcal
So : 519,500 mg
Fehérje : 12,480 g
Zsir : 5,820 g
- telített zsírsav : 3,200 g
Szenhidrat : 48,300 g
KalciumTejtermek : 342,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Kapros karfiol leves
Pirított csirkemáj
Kuszkusz
Vegyes savanyúság

Energia : 669,145 kcal
So : 2 160,504 mg
Fehérje : 31,334 g
Zsir : 36,665 g
- telített zsírsav : 4,158 g
Szenhidrat : 52,764 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 370,840 kcal
So : 2 037,500 mg
Fehérje : 12,054 g
Zsir : 23,260 g
- telített zsírsav : 10,474 g
Szenhidrat : 30,590 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 334,985 kcal
So : 4 717,504 mg

2018.12.17. 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 : tej
Allergen : glutén
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Kakukkfűves sertés csíkok
Petrezselymes rizs
Vitamin saláta

Energia : 731,265 kcal
So : 1 734,698 mg
Fehérje : 29,896 g
Zsir : 29,748 g
- telített zsírsav : 4,718 g
Szenhidrat : 84,255 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

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

Energia : 1 379,327 kcal
So : 4 218,728 mg

Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2018.12.18. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Korpás kifli
Uborka

Energia : 316,075 kcal
So : 979,150 mg
Fehérje : 9,071 g
Zsir : 6,794 g
- telített zsírsav : 4,189 g
Szenhidrat : 54,463 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : szezámag

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves
Finomfőzelék
Vagdalthús

Energia : 790,771 kcal
So : 2 374,398 mg
Fehérje : 36,553 g
Zsir : 31,971 g
- telített zsírsav : 5,175 g
Szenhidrat : 89,642 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Retek

Energia : 432,100 kcal
So : 2 573,000 mg
Fehérje : 16,270 g
Zsir : 19,660 g
- telített zsírsav : 9,448 g
Szenhidrat : 45,950 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 538,946 kcal
So : 5 926,548 mg

2018.12.19. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
Tonhalkrém
Félbarna kenyér

Energia : 494,645 kcal
So : 1 989,110 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 : mustár
Allergen : hal

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Mákos tészta
Alma

Energia : 761,956 kcal
So : 1 646,035 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 32,988 g
Zsir : 27,888 g
- telített zsírsav : 4,926 g
Szenhidrat : 94,060 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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 : 1 451,641 kcal
So : 4 210,645 mg

2018.12.20. 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

Tarhonya leves
Almás káposzta főzelék
Virslis

Energia : 634,307 kcal
So : 2 675,832 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 20,966 g
Zsir : 27,702 g
- telített zsírsav : 9,605 g
Szenhidrat : 75,073 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
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
Zsir : 8,760 g
- telített zsírsav : 0,348 g
Szenhidrat : 39,520 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 348,767 kcal
So : 6 199,957 mg

2018.12.21. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 405,107 kcal
So : 2 211,605 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,263 g
Zsir : 12,262 g
- telített zsírsav : 4,963 g
Szenhidrat : 58,862 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves pirított zsemlekocka
Zöldfűszeres sertésszelet sajtmártással
Párolt rizs

Energia : 806,539 kcal
So : 2 012,688 mg
Fehérje : 34,779 g
Zsir : 34,604 g
- telített zsírsav : 10,229 g
Szenhidrat : 88,107 g
KalciumTejtermek : 127,440 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Narancs

Energia : 112,400 kcal
So : 279,500 mg
Fehérje : 4,250 g
Zsir : 2,600 g
- telített zsírsav : 1,498 g
Szenhidrat : 18,330 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej

Energia : 1 324,046 kcal
So : 4 503,793 mg