

Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2019.04.01. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Magos zsemle

Energia : 341,635 kcal
So : 1 255,750 mg
Feherje : 8,765 g
Zsir : 8,774 g
- telített zsírsav : 4,375 g
Szenhidrat : 59,467 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : szója
Allergen : szezámag
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tavaszi leves
Pulykamáj rizottó
Vegyes savanyúság

Energia : 698,994 kcal
So : 1 375,348 mg
Feherje : 34,448 g
Zsir : 19,999 g
- telített zsírsav : 2,430 g
Szenhidrat : 93,369 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

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

Energia : 1 418,529 kcal
So : 4 676,348 mg

2019.04.02. KEDD

Étkezés: Tízórai

Vaníliás zabkása

Energia : 318,300 kcal
So : 427,500 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 15,960 g
Zsir : 7,220 g
- telített zsírsav : 3,440 g
Szenhidrat : 46,615 g
KalciumTejtermek : 342,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Kapros tökfőzelék
Sertés pörkölt

Energia : 799,699 kcal
So : 1 615,149 mg
Feherje : 29,327 g
Zsir : 53,253 g
- telített zsírsav : 9,005 g
Szenhidrat : 51,285 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Sárgarépa

Energia : 243,640 kcal
So : 1 041,000 mg
Feherje : 6,134 g
Zsir : 10,820 g
- telített zsírsav : 1,634 g
Szenhidrat : 32,800 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 361,639 kcal
So : 3 083,649 mg

2019.04.03. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Kockasajt
Kifli

Energia : 192,722 kcal
So : 1 023,780 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 5,464 g
Zsir : 2,775 g
- telített zsírsav : 1,712 g
Szenhidrat : 36,285 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Palóc leves
Rizsfelfűjt
Alma kompót

Energia : 845,090 kcal
So : 1 343,635 mg
Cukor : 7,200 g
Fehérje : 29,416 g
Zsir : 20,663 g
- telített zsírsav : 7,713 g
Szenhidrat : 132,520 g
KalciumTejtermek : 129,600 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 397,600 kcal
So : 2 317,000 mg
Fehérje : 14,670 g
Zsir : 19,530 g
- telített zsírsav : 9,423 g
Szenhidrat : 39,430 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 435,411 kcal
So : 4 684,414 mg

2019.04.04. 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

Étkezés: Ebéd

Grízgaluska leves
Karlábé főzelék
Főtt virsli

Energia : 731,697 kcal
So : 3 567,239 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 32,911 g
Zsir : 38,286 g
- telített zsírsav : 12,730 g
Szenhidrat : 63,859 g
KalciumTejtermek : 51,300 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás
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 : 1 365,797 kcal
So : 6 384,364 mg

2019.04.05. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea
Kapros túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka**

Energia : 339,682 kcal
So : 1 577,005 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 16,676 g
Zsir : 7,036 g
- telített zsírsav : 4,447 g
Szenhidrat : 51,097 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Meggyleves
Szezámagos rántott sertésszelet
Vajas zöldségek**

Energia : 784,269 kcal
So : 1 962,733 mg
Cukor : 10,800 g
Feherje : 35,488 g
Zsir : 41,412 g
- telített zsírsav : 9,853 g
Szenhidrat : 66,809 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szezámag
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Csokoládé puding
Múzli 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 : mandula
Allergen : földimogyoró
Allergen : glutén
Allergen : szezámag
Allergen : tej

Energia : 1 339,751 kcal
So : 3 729,738 mg

Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2019.04.08. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé

Margarin

Kalács

Energia : 379,010 kcal
So : 831,700 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 11,025 g
Zsir : 17,709 g
- telített zsírsav : 8,375 g
Szenhidrat : 42,467 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves

Házi tarhonyáshús baromfiból

Cékla

Energia : 655,187 kcal
So : 2 273,303 mg
Feherje : 34,760 g
Zsir : 16,866 g
- telített zsírsav : 3,231 g
Szenhidrat : 90,548 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 438,100 kcal
So : 2 650,500 mg
Feherje : 15,520 g
Zsir : 21,698 g
- telített zsírsav : 9,194 g
Szenhidrat : 44,240 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 472,297 kcal
So : 5 755,503 mg

2019.04.09. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Méz

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 393,122 kcal
So : 1 404,030 mg
Cukor : 11,000 g
Feherje : 7,322 g
Zsir : 11,710 g
- telített zsírsav : 5,672 g
Szenhidrat : 63,228 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tojásleves

Rakott savanyúkáposzta

Energia : 743,648 kcal
So : 3 683,518 mg
Feherje : 29,546 g
Zsir : 43,041 g
- telített zsírsav : 8,307 g
Szenhidrat : 58,824 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt

Kifli

Retek

Energia : 164,400 kcal
So : 1 112,250 mg
Feherje : 6,122 g
Zsir : 2,825 g
- telített zsírsav : 1,728 g
Szenhidrat : 28,457 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Energia	: 1 301,170 kcal
So	: 6 199,798 mg

2019.04.10. SZERDA

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

Étkezés: Ebéd

Legényfogó leves

Mákos tészta

Narancs

Energia	: 746,896 kcal
So	: 1 600,920 mg
Cukor	: 7,200 g
Fehérje	: 35,838 g
Zsir	: 25,539 g
- telített zsírsav	: 4,972 g
Szenhidrat	: 92,363 g
KalciumTejtermek	: 21,600 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Energia	: 500,400 kcal
So	: 2 800,500 mg
Fehérje	: 21,750 g
Zsir	: 25,870 g
- telített zsírsav	: 14,194 g
Szenhidrat	: 43,540 g
KalciumTejtermek	: 300,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Energia	: 1 502,741 kcal
So	: 5 169,482 mg

2019.04.11. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Körözött

Teljes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia	: 421,686 kcal
So	: 1 765,335 mg
Fehérje	: 16,650 g
Zsir	: 7,249 g
- telített zsírsav	: 4,634 g
Szenhidrat	: 71,255 g
KalciumTejtermek	: 70,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel

Lencse főzelék

Sertés sült

Energia	: 681,535 kcal
So	: 1 860,050 mg
Cukor	: 3,600 g
Fehérje	: 42,215 g
Zsir	: 29,204 g
- telített zsírsav	: 6,003 g
Szenhidrat	: 62,089 g
KalciumTejtermek	: 27,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: mustár
Allergen	: zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém

Zsemle

Uborka

Energia : 233,345 kcal
So : 1 286,000 mg
Fehérje : 9,221 g
Zsir : 6,319 g
- telített zsírsav : 5,969 g
Szenhidrat : 34,697 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : szezámamag
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 336,566 kcal
So : 4 911,385 mg

2019.04.12. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej

Sajtos párizsi

Margarin

Telejes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 517,400 kcal
So : 2 721,500 mg
Fehérje : 21,200 g
Zsir : 24,260 g
- telített zsírsav : 11,188 g
Szenhidrat : 51,750 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Burgonya krémleves

Lecsós halfilé

Párolt köles

Energia : 801,263 kcal
So : 1 742,654 mg
Fehérje : 35,935 g
Zsir : 24,669 g
- telített zsírsav : 3,598 g
Szenhidrat : 108,191 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt

Narancs

Energia : 138,500 kcal
So : 457,500 mg
Fehérje : 5,700 g
Zsir : 5,600 g
- telített zsírsav : 3,620 g
Szenhidrat : 15,400 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej

Energia : 1 457,163 kcal
So : 4 921,654 mg

2019.04.15. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Zöldfűszeres túrókrém

Fehér kenyér

Lilahagyma

Energia : 341,927 kcal
So : 1 869,655 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 16,418 g
Zsir : 6,872 g
- telített zsírsav : 4,486 g
Szenhidrat : 55,608 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves
Kukoricás pulykaragu
Párolt rizs

Energia : 781,220 kcal
So : 1 739,707 mg
Fehérje : 30,090 g
Zsir : 29,547 g
- telített zsírsav : 4,661 g
Szenhidrat : 97,527 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Reszelt 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 : 1 318,187 kcal
So : 4 184,862 mg

2019.04.16. KEDD

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 : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Töltött paprika
Fél adag burgonya

Energia : 767,781 kcal
So : 1 681,623 mg
Cukor : 13,500 g
Fehérje : 33,530 g
Zsir : 23,249 g
- telített zsírsav : 4,189 g
Szenhidrat : 104,694 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Margarin
Retek

Energia : 312,140 kcal
So : 1 609,000 mg
Fehérje : 10,324 g
Zsir : 17,610 g
- telített zsírsav : 8,468 g
Szenhidrat : 30,240 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 311,041 kcal
So : 3 555,623 mg

Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2019.04.17. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 466,085 kcal
So : 1 702,110 mg
Fehérje : 19,747 g
Zsír : 26,792 g
- telített zsírsav : 7,204 g
Szenhidrat : 38,455 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : mustár
Allergen : hal
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Babgulyás
Sajtos pogácsa
Alma

Energia : 659,335 kcal
So : 1 395,234 mg
Fehérje : 60,604 g
Zsír : 22,825 g
- telített zsírsav : 7,156 g
Szenhidrat : 84,616 g
KalciumTejtermek : 36,720 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Félbarna kenyér
Uborka

Energia : 256,400 kcal
So : 1 157,000 mg
Fehérje : 17,760 g
Zsír : 4,510 g
- telített zsírsav : 0,984 g
Szenhidrat : 34,670 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 381,820 kcal
So : 4 254,344 mg

2019.04.18. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Párizsi
Margarin
Fehér kenyér

Energia : 503,200 kcal
So : 2 531,500 mg
Fehérje : 14,790 g
Zsír : 19,560 g
- telített zsírsav : 9,620 g
Szenhidrat : 68,480 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Spenót
Tojás
Fél adag burgonya

Energia : 723,582 kcal
So : 2 421,331 mg
Fehérje : 31,803 g
Zsír : 35,167 g
- telített zsírsav : 6,371 g
Szenhidrat : 69,525 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Sárgarépa

Energia : 195,035 kcal
So : 972,750 mg
Fehérje : 7,427 g
Zsír : 7,754 g
- telített zsírsav : 4,539 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 25,447 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : szezámmag
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 421,817 kcal
So : 5 925,581 mg

2019.04.23. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 417,785 kcal
So : 2 076,450 mg
Fehérje : 18,733 g
Zsir : 12,875 g
- telített zsírsav : 5,830 g
Szenhidrat : 55,683 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Húsleves
Vadas szelet
Főtt tészta

Energia : 780,091 kcal
So : 1 145,995 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 32,006 g
Zsir : 33,533 g
- telített zsírsav : 6,766 g
Szenhidrat : 87,076 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Margarin
Zsemle
Uborka

Energia : 322,350 kcal
So : 2 237,000 mg
Fehérje : 16,910 g
Zsir : 12,145 g
- telített zsírsav : 8,134 g
Szenhidrat : 35,950 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 520,226 kcal
So : 5 459,445 mg

2019.04.24. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
Kakaós gabonagolyó

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

Étkezés: Ebéd

Baromfi becsinált leves
Izes derelye
Mandarin

Energia : 795,505 kcal
So : 1 759,036 mg
Cukor : 13,500 g
Fehérje : 26,905 g
Zsir : 18,878 g
- telített zsírsav : 4,440 g
Szenhidrat : 128,143 g
KalciumTejtermek : 21,600 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 268,100 kcal
So : 1 207,500 mg
Fehérje : 7,780 g
Zsir : 8,730 g
- telített zsírsav : 0,333 g
Szenhidrat : 38,400 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 309,605 kcal
So : 3 353,536 mg

2019.04.25. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Szezámagos sajtkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

Energia : 382,795 kcal
So : 1 517,575 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 15,760 g
Zsir : 11,656 g
- telített zsírsav : 7,014 g
Szenhidrat : 55,599 g
KalciumTejtermek : 448,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezámamag
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Burgonya főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 798,721 kcal
So : 1 790,757 mg
Fehérje : 32,808 g
Zsir : 26,720 g
- telített zsírsav : 6,354 g
Szenhidrat : 105,394 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Margarin
Félbarna kenyér
Retek

Energia : 281,200 kcal
So : 1 426,000 mg
Fehérje : 7,620 g
Zsir : 11,760 g
- telített zsírsav : 5,828 g
Szenhidrat : 35,000 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 462,716 kcal
So : 4 734,332 mg

2019.04.26. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Csirkemájkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 440,500 kcal
So : 2 309,500 mg
Fehérje : 14,040 g
Zsir : 12,010 g
- telített zsírsav : 3,473 g
Szenhidrat : 67,720 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsom leves

Roston sült halfilé

Fél adag zöldséges barna rizs

Fél adag rizs

Vegyes savanyúság

Energia : 803,979 kcal
So : 2 544,750 mg
Cukor : 13,500 g
Feherje : 32,291 g
Zsir : 26,261 g
- telített zsírsav : 3,202 g
Szenhidrat : 108,303 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal

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 : 1 507,579 kcal
So : 5 696,249 mg

2019.04.29. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Kockasajt

Kifli

Energia : 292,710 kcal
So : 1 289,625 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 12,387 g
Zsir : 5,982 g
- telített zsírsav : 3,840 g
Szenhidrat : 46,833 g
KalciumTejtermek : 315,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Fejtett bableves

Pirított csirkemáj

Kuszkusz

Csemege uborka

Energia : 636,466 kcal
So : 2 180,698 mg
Feherje : 31,080 g
Zsir : 28,761 g
- telített zsírsav : 3,331 g
Szenhidrat : 62,832 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

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 : 1 334,076 kcal
So : 5 871,823 mg

Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2019.04.30. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 341,640 kcal
Zöldfűszeres vajkrém	So	: 1 306,000 mg
Teljes kiőrlésű zsemle	Feherje	: 12,934 g
Sárgarépa	Zsir	: 13,820 g
	- telített zsírsav	: 3,634 g
	Szenhidrat	: 43,400 g
	KalciumTejtermek	: 230,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

Étkezés: Ebéd

Lebbencs leves	Energia	: 769,153 kcal
Zöldbab főzelék	So	: 2 927,133 mg
Vagdalthús	Feherje	: 35,195 g
	Zsir	: 31,084 g
	- telített zsírsav	: 6,886 g
	Szenhidrat	: 87,598 g
	KalciumTejtermek	: 27,000 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Szezámagos sajtkrém	Energia	: 258,895 kcal
Fehér kenyér	So	: 1 833,750 mg
Uborka	Feherje	: 11,051 g
	Zsir	: 6,494 g
	- telített zsírsav	: 3,729 g
	Szenhidrat	: 40,797 g
	KalciumTejtermek	: 220,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: szezám
	Energia	: 1 369,688 kcal
	So	: 6 066,883 mg

2019.05.02. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Limonádé	Energia	: 339,900 kcal
Vaníliás túrókrém	So	: 1 503,525 mg
Fehér kenyér	Cukor	: 14,000 g
	Feherje	: 15,844 g
	Zsir	: 6,840 g
	- telített zsírsav	: 4,425 g
	Szenhidrat	: 55,126 g
	KalciumTejtermek	: 70,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Tojásleves	Energia	: 784,692 kcal
Kelkáposzta főzelék	So	: 1 781,365 mg
Húsgombóc	Feherje	: 34,185 g
	Zsir	: 31,310 g
	- telített zsírsav	: 5,287 g
	Szenhidrat	: 91,163 g
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka	Energia	: 247,340 kcal
Teljes kiőrlésű zsemle	So	: 1 406,750 mg
Lilahagyma	Feherje	: 16,754 g
	Zsir	: 6,298 g
	- telített zsírsav	: 2,824 g
	Szenhidrat	: 33,800 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: szója
Allergen	: glutén
Energia	: 1 371,932 kcal
So	: 4 691,640 mg

2019.05.03. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Trappista sajt

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Energia	: 437,722 kcal
So	: 2 600,530 mg
Cukor	: 9,000 g
Feherje	: 21,772 g
Zsir	: 14,880 g
- telített zsírsav	: 8,596 g
Szenhidrat	: 52,608 g
KalciumTejtermek	: 300,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Fokhagyma krémleves

Bundázott csirkemellfilé

Francia saláta

Energia	: 802,739 kcal
So	: 2 404,690 mg
Cukor	: 4,500 g
Feherje	: 36,529 g
Zsir	: 41,502 g
- telített zsírsav	: 7,936 g
Szenhidrat	: 70,652 g
KalciumTejtermek	: 59,400 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: tej
Allergen	: mustár

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt

Kifli

Energia	: 220,350 kcal
So	: 1 158,750 mg
Feherje	: 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	: 1 460,811 kcal
So	: 6 163,970 mg