

2020.02.03. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 280,700 kcal
Kockasajt	So	: 1 446,250 mg
Zsemle	Feherje	: 13,142 g
	Zsir	: 5,835 g
	- telített zsírsav	: 5,885 g
	Szenhidrat	: 43,437 g
	KalciumTejtermek	: 315,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves	Energia	: 748,741 kcal
Hentes tokány	So	: 2 344,729 mg
Bulgur	Feherje	: 35,632 g
	Zsir	: 27,580 g
	- telített zsírsav	: 4,930 g
	Szenhidrat	: 93,419 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott	Energia	: 421,900 kcal
Margarin	So	: 2 739,000 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Feherje	: 15,700 g
Retek	Zsir	: 21,710 g
	- telített zsírsav	: 9,188 g
	Szenhidrat	: 39,500 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Energia	: 1 451,341 kcal
	So	: 6 529,979 mg

2020.02.04. KEDD

Étkezés: Tízórai

Citromos tea	Energia	: 398,722 kcal
Főtt virsli	So	: 3 064,030 mg
Fehér kenyér	Cukor	: 9,000 g
Mustár	Feherje	: 19,392 g
	Zsir	: 13,690 g
	- telített zsírsav	: 5,942 g
	Szenhidrat	: 50,958 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: mustár
	Allergen	: szója

Étkezés: Ebéd

Zeller leves	Energia	: 650,344 kcal
Darált húsos rakott karfiol reszelt sajttal	So	: 1 698,858 mg
	Feherje	: 31,377 g
	Zsir	: 29,399 g
	- telített zsírsav	: 8,055 g
	Szenhidrat	: 63,775 g
	KalciumTejtermek	: 113,400 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém	Energia	: 370,480 kcal
Teljes kiőrlésű zsemle	So	: 1 723,500 mg
Uborka	Feherje	: 10,928 g
	Zsir	: 13,460 g
	- telített zsírsav	: 2,984 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 56,500 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 419,546 kcal
So : 6 486,388 mg

2020.02.05. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 302,040 kcal
So : 1 055,500 mg
Fehérje : 6,974 g
Zsir : 5,700 g
- telített zsírsav : 3,350 g
Szenhidrat : 58,280 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Baromfi raguleves
Burgonyás tészta
Csemege uborka

Energia : 805,696 kcal
So : 3 170,763 mg
Fehérje : 34,531 g
Zsir : 25,382 g
- telített zsírsav : 4,129 g
Szenhidrat : 107,936 g
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Fehér kenyér
Fejes saláta

Energia : 355,900 kcal
So : 2 174,250 mg
Fehérje : 18,480 g
Zsir : 15,140 g
- telített zsírsav : 7,123 g
Szenhidrat : 37,930 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 1 463,636 kcal
So : 6 400,512 mg

2020.02.06. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Fejes saláta

Energia : 334,050 kcal
So : 854,875 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,421 g
Zsir : 16,007 g
- telített zsírsav : 8,613 g
Szenhidrat : 38,236 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Vágottborsó főzelék
Fokhagymás sertés sült

Energia : 756,018 kcal
So : 2 077,564 mg
Fehérje : 47,884 g
Zsir : 32,200 g
- telített zsírsav : 5,598 g
Szenhidrat : 68,782 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Zsemle
Uborka

Energia : 343,350 kcal
So : 2 098,250 mg
Fehérje : 19,620 g
Zsir : 14,495 g
- telített zsírsav : 10,834 g
Szenhidrat : 33,170 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 433,418 kcal
So : 5 030,689 mg

2020.02.07. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 360,508 kcal
So : 1 756,365 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 16,712 g
Zsir : 7,077 g
- telített zsírsav : 4,457 g
Szenhidrat : 56,662 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Francia hagymaleves pirított zsemlekockával
Fűszeres sült sertés csíkok sajtmártással
Párolt zöldségek

Energia : 714,076 kcal
So : 2 253,370 mg
Fehérje : 40,934 g
Zsir : 38,598 g
- telített zsírsav : 15,614 g
Szenhidrat : 50,682 g
KalciumTejtermek : 213,300 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csokoládé puding
Háztartási keksz

Energia : 303,600 kcal
So : 512,000 mg
Fehérje : 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 : 1 378,184 kcal
So : 4 521,735 mg

2020.02.10. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kalács

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

Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves
Brassói aprópecsenye
Párolt barna rizs
Vegyes savanyúság

Energia : 793,012 kcal
So : 1 669,444 mg
Fehérje : 28,699 g
Zsir : 35,613 g
- telített zsírsav : 5,574 g
Szenhidrat : 88,642 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 256,340 kcal
So : 1 782,500 mg
Fehérje : 12,864 g
Zsir : 10,560 g
- telített zsírsav : 5,124 g
Szenhidrat : 29,910 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 328,362 kcal
So : 4 083,644 mg

2020.02.11. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Sárgarépas túrókrém
Félbarna kenyér
Fejes saláta

Energia : 400,200 kcal
So : 1 608,375 mg
Fehérje : 16,224 g
Zsir : 7,184 g
- telített zsírsav : 4,764 g
Szenhidrat : 66,487 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Nyírségi gombóclevés
Finomfőzelék
Sertés pörkölt

Energia : 802,035 kcal
So : 2 134,705 mg
Fehérje : 46,784 g
Zsir : 33,185 g
- telített zsírsav : 7,612 g
Szenhidrat : 78,637 g
KalciumTejtermek : 83,160 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 191,040 kcal
So : 1 400,000 mg
Fehérje : 9,866 g
Zsir : 8,320 g
- telített zsírsav : 3,048 g
Szenhidrat : 20,860 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 393,275 kcal
So : 5 143,080 mg

2020.02.12. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Méz

Margarin

Teljes kiörlésű 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

Becsínált leves

Túrós batyu

Narancs

Energia : 724,586 kcal
So : 935,107 mg
Cukor : 22,500 g
Feherje : 61,935 g
Zsir : 24,238 g
- telített zsírsav : 7,431 g
Szenhidrat : 95,076 g
KalciumTejtermek : 81,180 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Kenőmájas

Magos zsemle

Sárgarépa

Energia : 294,040 kcal
So : 2 138,000 mg
Feherje : 11,994 g
Zsir : 13,900 g
- telített zsírsav : 3,764 g
Szenhidrat : 32,520 g
Allergen : szója
Allergen : szezám
Allergen : glutén

Energia : 1 411,748 kcal
So : 4 477,137 mg

2020.02.13. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral

Ásványvíz

Energia : 255,445 kcal
So : 800,562 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 : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tojásleves

Brokkoli főzelék

Húsgombóc

Energia : 748,130 kcal
So : 1 750,909 mg
Feherje : 33,491 g
Zsir : 32,809 g
- telített zsírsav : 7,470 g
Szenhidrat : 78,801 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka

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

Energia : 1 487,175 kcal
So : 5 183,972 mg

2020.02.14. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Telejes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 373,400 kcal
So : 1 557,000 mg
Fehérje : 15,160 g
Zsir : 11,760 g
- telített zsírsav : 2,348 g
Szenhidrat : 50,120 g
KalciumTejtermek : 230,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Fahéjas almaleves
Szezámagos rántott halfilé
Főtt burgonya
Csemege uborka

Energia : 785,935 kcal
So : 3 288,006 mg
Cukor : 18,000 g
Fehérje : 33,375 g
Zsir : 24,455 g
- telített zsírsav : 4,478 g
Szenhidrat : 106,829 g
KalciumTejtermek : 21,600 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : szezám
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs 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 : 1 363,585 kcal
So : 5 823,256 mg

2020.02.17. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Petrezselymes túrókrém
Fehér kenyér
Alma

Energia : 345,642 kcal
So : 1 880,305 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 16,310 g
Zsir : 7,188 g
- telített zsírsav : 4,485 g
Szenhidrat : 56,019 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Burgonya leves

Csirkemáj rizottó reszelt sajttal

Cékla

Energia : 809,554 kcal
So : 2 471,202 mg
Fehérje : 36,184 g
Zsir : 22,870 g
- telített zsírsav : 4,299 g
Szenhidrat : 112,420 g
KalciumTejtermek : 64,800 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém

Teljes kiőrlésű kifli

Fejes saláta

Energia : 172,740 kcal
So : 392,000 mg
Fehérje : 3,896 g
Zsir : 9,790 g
- telített zsírsav : 1,143 g
Szenhidrat : 18,860 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 327,936 kcal
So : 4 743,506 mg

2020.02.18. 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

Fokhagyma krémleves

Tökfőzelék

Natúr sertés szelet

Energia : 660,800 kcal
So : 1 798,346 mg
Fehérje : 28,636 g
Zsir : 39,222 g
- telített zsírsav : 10,332 g
Szenhidrat : 49,142 g
KalciumTejtermek : 75,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

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

Energia : 1 342,180 kcal
So : 4 978,746 mg

2020.02.19. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 494,645 kcal
Tonhalkrém	So	: 1 989,110 mg
Félbarna kenyér	Feherje	: 21,693 g
	Zsir	: 24,792 g
	- telített zsírsav	: 6,064 g
	Szenhidrat	: 44,515 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: mustár
	Allergen	: hal

Étkezés: Ebéd

Húsgombóc leves	Energia	: 773,298 kcal
Izes derelye	So	: 1 587,879 mg
Kiwi	Cukor	: 13,500 g
	Feherje	: 20,633 g
	Zsir	: 19,572 g
	- telített zsírsav	: 3,476 g
	Szenhidrat	: 125,954 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka	Energia	: 227,840 kcal
Teljes kiőrlésű zsemle	So	: 870,000 mg
Uborka	Feherje	: 15,814 g
	Zsir	: 6,510 g
	- telített zsírsav	: 2,124 g
	Szenhidrat	: 28,610 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Energia	: 1 495,783 kcal
	So	: 4 446,989 mg

2020.02.20. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó	Energia	: 439,060 kcal
Csirkemájkrém	So	: 2 232,125 mg
Zsemle	Cukor	: 9,000 g
Lilahagyma	Feherje	: 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	Energia	: 781,982 kcal
Kelkáposzta főzelék	So	: 2 150,433 mg
Fasirt	Feherje	: 37,215 g
	Zsir	: 30,938 g
	- telített zsírsav	: 4,883 g
	Szenhidrat	: 89,667 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém	Energia	: 275,400 kcal
Teljes kiőrlésű kenyér	So	: 1 292,000 mg
Retek	Feherje	: 8,360 g
	Zsir	: 8,760 g
	- telített zsírsav	: 0,348 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 39,520 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 496,442 kcal
So : 5 674,558 mg

2020.02.21. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Diós túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 438,662 kcal
So : 1 777,580 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 15,864 g
Zsir : 19,130 g
- telített zsírsav : 9,545 g
Szenhidrat : 49,332 g
KalciumTejtermek : 40,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsomleves
Natúr csirkemell
Sárgarépás burgonya püré
Vegyes savanyúság

Energia : 753,408 kcal
So : 2 183,962 mg
Cukor : 13,500 g
Fehérje : 36,886 g
Zsir : 21,556 g
- telített zsírsav : 5,047 g
Szenhidrat : 101,900 g
KalciumTejtermek : 51,300 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

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 : 1 412,420 kcal
So : 5 120,292 mg

2020.02.24. 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

Karfiol leves
Tarhonyáshús baromfiból
Csemege uborka

Energia : 715,343 kcal
So : 3 180,166 mg
Fehérje : 35,777 g
Zsir : 23,491 g
- telített zsírsav : 4,009 g
Szenhidrat : 89,724 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Jégsaláta**

Energia : 305,406 kcal
So : 1 523,166 mg
Fehérje : 9,768 g
Zsir : 17,590 g
- telített zsírsav : 8,453 g
Szenhidrat : 29,359 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 339,762 kcal
So : 4 968,332 mg

2020.02.25. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma**

Energia : 357,107 kcal
So : 1 811,480 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,995 g
Zsir : 9,885 g
- telített zsírsav : 3,832 g
Szenhidrat : 54,231 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

**Lestyános karalábé leves
Töltött paprika
Fél adag burgonya**

Energia : 809,840 kcal
So : 2 174,002 mg
Cukor : 18,000 g
Fehérje : 31,743 g
Zsir : 27,981 g
- telített zsírsav : 4,715 g
Szenhidrat : 106,498 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Kockasajt
Kifli
Retek**

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

Energia : 1 331,347 kcal
So : 5 097,732 mg

2020.02.26. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé
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

Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Lekváros bukta
Mandarin

Energia : 707,605 kcal
So : 1 319,357 mg
Cukor : 6,300 g
Feherje : 57,536 g
Zsir : 19,975 g
- telített zsírsav : 4,708 g
Szenhidrat : 104,608 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű 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 : 1 392,850 kcal
So : 5 073,607 mg

2020.02.27. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Petrezselymes túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

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

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Lencse főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 768,862 kcal
So : 1 914,523 mg
Cukor : 3,600 g
Feherje : 43,447 g
Zsir : 31,294 g
- telített zsírsav : 6,404 g
Szenhidrat : 78,512 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér
Uborka

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

Energia : 1 435,782 kcal
So : 4 649,123 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2020.02.28. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Margarin

Sajtos párizsi

Teljes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 449,422 kcal
So : 2 372,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,882 g
Zsir : 21,240 g
- telített zsírsav : 9,175 g
Szenhidrat : 49,178 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Zöldség krémleves

Kukoricabundás halfilé tepsiben sütve

Párolt rizs

Energia : 799,839 kcal
So : 1 997,246 mg
Fehérje : 34,522 g
Zsir : 27,576 g
- telített zsírsav : 5,247 g
Szenhidrat : 102,036 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt

Kifli

Narancs

Energia : 261,350 kcal
So : 1 166,250 mg
Fehérje : 9,930 g
Zsir : 5,915 g
- telített zsírsav : 3,755 g
Szenhidrat : 41,050 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 510,611 kcal
So : 5 535,526 mg