

2020.03.02. 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

Paradicsom leves	Energia	: 759,474 kcal
Pirított csirkemáj	So	: 1 984,984 mg
Párolt rizs	Cukor	: 7,200 g
Vegyes savanyúság	Feherje	: 30,818 g
	Zsir	: 23,480 g
	- telített zsírsav	: 2,768 g
	Szenhidrat	: 104,965 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka	Energia	: 377,900 kcal
Margarin	So	: 2 045,250 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Feherje	: 19,200 g
Retek	Zsir	: 15,310 g
	- telített zsírsav	: 7,138 g
	Szenhidrat	: 39,400 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 1 418,074 kcal
	So	: 5 476,484 mg

2020.03.03. 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

Vágottborsó leves	Energia	: 746,775 kcal
Rakott savanyúkáposzta gerslivel	So	: 3 291,847 mg
	Feherje	: 32,498 g
	Zsir	: 33,355 g
	- telített zsírsav	: 6,542 g
	Szenhidrat	: 78,858 g
	KalciumTejtermek	: 32,400 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém	Energia	: 290,400 kcal
Teljes kiőrlésű kenyér	So	: 1 391,000 mg
Sárgarépa	Feherje	: 8,360 g
	Zsir	: 8,820 g
	- telített zsírsav	: 0,354 g
	Szenhidrat	: 43,060 g
	KalciumTejtermek	: 2,500 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Energia	: 1 317,120 kcal
So	: 5 517,159 mg

2020.03.04. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Körözött

Korpás kifli

Energia	: 255,788 kcal
So	: 1 110,265 mg
Cukor	: 9,000 g
Fehérje	: 13,652 g
Zsir	: 6,989 g
- telített zsírsav	: 4,693 g
Szenhidrat	: 34,318 g
KalciumTejtermek	: 70,000 mg
Allergen	: szója
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Nyírségi gombóclevés

Darás metélt barackízzel

Mandarin

Energia	: 806,989 kcal
So	: 1 188,976 mg
Fehérje	: 31,093 g
Zsir	: 23,787 g
- telített zsírsav	: 5,960 g
Szenhidrat	: 115,821 g
KalciumTejtermek	: 27,000 mg
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller
Allergen	: tej

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	: 1 460,377 kcal
So	: 4 616,241 mg

2020.03.05. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Sajtmester sajtkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia	: 319,600 kcal
So	: 1 062,500 mg
Fehérje	: 7,700 g
Zsir	: 3,548 g
- telített zsírsav	: 2,074 g
Szenhidrat	: 63,800 g
KalciumTejtermek	: 110,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Lebbencs leves

Finomfőzelék

Csirke vagdalthús

Energia	: 769,810 kcal
So	: 3 022,285 mg
Fehérje	: 38,044 g
Zsir	: 23,236 g
- telített zsírsav	: 4,522 g
Szenhidrat	: 101,858 g
KalciumTejtermek	: 41,040 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Magos zsemle
Jégcsapretek

Energia : 279,040 kcal
So : 2 039,000 mg
Feherje : 11,994 g
Zsir : 13,840 g
- telített zsírsav : 3,758 g
Szenhidrat : 28,980 g
Allergen : szója
Allergen : szezámamag
Allergen : glutén

Energia : 1 368,450 kcal
So : 6 123,785 mg

2020.03.06. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Sajtos párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

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

Étkezés: Ebéd

Joghurtos gyümölcsleves
Sült halfilé
Kukoricás rizs

Energia : 747,450 kcal
So : 1 631,938 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 30,613 g
Zsir : 23,961 g
- telített zsírsav : 4,298 g
Szenhidrat : 100,956 g
KalciumTejtermek : 37,800 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Keksz Háztartási

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 : 1 500,472 kcal
So : 4 515,968 mg

2020.03.09. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Zelleres túrókrém
Zsemle
Uborka

Energia : 398,780 kcal
So : 1 611,100 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 21,583 g
Zsir : 9,918 g
- telített zsírsav : 8,814 g
Szenhidrat : 55,091 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves vele főtt zöldségekkel
Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia : 741,717 kcal
So : 2 416,655 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 36,340 g
Zsir : 20,359 g
- telített zsírsav : 5,747 g
Szenhidrat : 103,162 g
KalciumTejtermek : 81,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 375,100 kcal
So : 1 870,500 mg
Fehérje : 12,370 g
Zsir : 15,598 g
- telített zsírsav : 7,194 g
Szenhidrat : 45,240 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 515,597 kcal
So : 5 898,255 mg

2020.03.10. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Energia : 435,600 kcal
So : 1 606,000 mg
Mez : 2,000 cu...
Fehérje : 13,780 g
Zsir : 14,700 g
- telített zsírsav : 7,810 g
Szenhidrat : 60,480 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbableves
Burgonya főzelék
Natúr csirkemell

Energia : 706,741 kcal
So : 1 681,407 mg
Fehérje : 35,559 g
Zsir : 25,996 g
- telített zsírsav : 5,610 g
Szenhidrat : 82,036 g
KalciumTejtermek : 43,200 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 231,630 kcal
So : 1 173,500 mg
Fehérje : 8,404 g
Zsir : 6,030 g
- telített zsírsav : 3,353 g
Szenhidrat : 39,327 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 373,971 kcal
So : 4 460,907 mg

2020.03.11. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé
Sajtos rúd**

Energia : 358,972 kcal
So : 266,825 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,859 g
Zsir : 16,718 g
- telített zsírsav : 9,045 g
Szenhidrat : 38,680 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Becsinált leves
Pizzás csiga
Kivi**

Energia : 709,744 kcal
So : 2 165,994 mg
Fehérje : 62,570 g
Zsir : 28,029 g
- telített zsírsav : 8,679 g
Szenhidrat : 81,489 g
KalciumTejtermek : 52,920 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Zalai felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa**

Energia : 382,500 kcal
So : 2 495,000 mg
Fehérje : 13,660 g
Zsir : 21,570 g
- telített zsírsav : 9,174 g
Szenhidrat : 32,240 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 451,216 kcal
So : 4 927,819 mg

2020.03.12. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Telejes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta**

Energia : 515,422 kcal
So : 2 617,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,232 g
Zsir : 25,790 g
- telített zsírsav : 14,175 g
Szenhidrat : 48,028 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Csontleves finommetélttel
Paradicsomos káposzta
Sertés pörkölt**

Energia : 709,493 kcal
So : 1 806,574 mg
Cukor : 7,200 g
Fehérje : 27,794 g
Zsir : 30,833 g
- telített zsírsav : 4,588 g
Szenhidrat : 80,509 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás 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 : 1 458,265 kcal
So : 5 312,354 mg

2020.03.13. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs 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 : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Olasz zöldségleves
Szezámagos rántott szelet
Burgonya köret
Csemege uborka

Energia : 806,787 kcal
So : 3 382,042 mg
Fehérje : 34,735 g
Zsir : 33,289 g
- telített zsírsav : 5,434 g
Szenhidrat : 90,245 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : szezámag

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kifli

Energia : 220,350 kcal
So : 1 158,750 mg
Fehérje : 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 : 1 384,244 kcal
So : 6 352,272 mg

2020.03.16. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Halpástétom
Fehér kenyér
Lilahagyma

Energia : 462,667 kcal
So : 2 000,640 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 15,635 g
Zsir : 21,710 g
- telített zsírsav : 3,950 g
Szenhidrat : 52,972 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : mustár

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Fokhagymakrém leves
Paprikás-tejfölös csirkecsíkok
Barna rizs

Energia : 806,267 kcal
So : 1 419,779 mg
Fehérje : 31,178 g
Zsir : 34,867 g
- telített zsírsav : 9,141 g
Szenhidrat : 91,761 g
KalciumTejtermek : 64,800 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kfli
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 : 1 463,974 kcal
So : 3 995,919 mg

2020.03.17. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Ízesített kockasajt
Kifli
Retek

Energia : 262,400 kcal
So : 1 377,250 mg
Fehérje : 12,922 g
Zsir : 5,825 g
- telített zsírsav : 3,728 g
Szenhidrat : 39,057 g
KalciumTejtermek : 315,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Húsgombócok paradicsom mártással
Fél adag burgonya

Energia : 744,143 kcal
So : 2 026,021 mg
Cukor : 6,300 g
Fehérje : 32,152 g
Zsir : 28,033 g
- telített zsírsav : 5,126 g
Szenhidrat : 89,560 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

Energia : 367,840 kcal
So : 2 304,500 mg
Fehérje : 12,894 g
Zsir : 23,680 g
- telített zsírsav : 10,453 g
Szenhidrat : 28,120 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 374,383 kcal
So : 5 707,771 mg

2020.03.18. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Briós

Energia : 315,810 kcal
So : 332,125 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 12,425 g
Zsir : 6,827 g
- telített zsírsav : 4,280 g
Szenhidrat : 49,901 g
KalciumTejtermek : 285,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Pulyka raguleves
Káposztás kocka
Narancs

Energia : 797,340 kcal
So : 1 794,895 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 32,274 g
Zsir : 23,899 g
- telített zsírsav : 3,631 g
Szenhidrat : 111,607 g
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Sárgarépa

Energia : 191,840 kcal
So : 972,500 mg
Fehérje : 7,296 g
Zsir : 7,480 g
- telített zsírsav : 4,504 g
Szenhidrat : 25,400 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 304,990 kcal
So : 3 099,520 mg

2020.03.19. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej
Nutella
Zsemle

Energia : 355,350 kcal
So : 1 131,250 mg
Fehérje : 13,270 g
Zsir : 9,585 g
- telített zsírsav : 6,510 g
Szenhidrat : 53,350 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : mogyoró
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Zöldborsó főzelék
Sertés sült

Energia : 722,114 kcal
So : 2 246,839 mg
Fehérje : 48,126 g
Zsir : 30,836 g
- telített zsírsav : 6,162 g
Szenhidrat : 62,869 g
KalciumTejtermek : 41,040 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka**

Energia : 403,100 kcal
So : 2 332,500 mg
Fehérje : 15,130 g
Zsir : 19,560 g
- telített zsírsav : 9,444 g
Szenhidrat : 40,250 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 480,564 kcal
So : 5 710,589 mg

2020.03.20. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle
Csirkemell sonka
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek**

Energia : 386,400 kcal
So : 2 445,250 mg
Fehérje : 19,360 g
Zsir : 1,660 g
- telített zsírsav : 0,488 g
Szenhidrat : 72,220 g
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves
Ananászos csirkemell
Bulgur**

Energia : 796,497 kcal
So : 1 740,890 mg
Fehérje : 39,175 g
Zsir : 25,846 g
- telített zsírsav : 5,173 g
Szenhidrat : 105,917 g
KalciumTejtermek : 37,800 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt
Háztartási keksz**

Energia : 247,000 kcal
So : 661,500 mg
Fehérje : 7,770 g
Zsir : 4,920 g
- telített zsírsav : 2,470 g
Szenhidrat : 42,530 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 429,897 kcal
So : 4 847,640 mg

2020.03.23. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Zsemle**

Energia : 473,472 kcal
So : 2 278,780 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,122 g
Zsir : 25,445 g
- telített zsírsav : 16,412 g
Szenhidrat : 41,378 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Kapros karfiol leves
Szerb tarhonyáshús
Cékla**

Energia : 786,294 kcal
So : 2 244,179 mg
Fehérje : 34,712 g
Zsir : 24,877 g
- telített zsírsav : 4,414 g
Szenhidrat : 104,868 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 251,600 kcal
So : 1 674,500 mg
Fehérje : 11,930 g
Zsir : 4,580 g
- telített zsírsav : 1,573 g
Szenhidrat : 39,300 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 511,366 kcal
So : 6 197,459 mg

2020.03.24. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Szezámagos sajtkrém
Teljes kiőrlésű kifli

Energia : 293,035 kcal
So : 790,250 mg
Fehérje : 7,107 g
Zsir : 7,834 g
- telített zsírsav : 4,715 g
Szenhidrat : 50,187 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezám
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Főtt sertésszelet
Meggymártás
Párolt rizs

Energia : 794,492 kcal
So : 1 822,880 mg
Cukor : 15,300 g
Fehérje : 31,835 g
Zsir : 22,436 g
- telített zsírsav : 5,823 g
Szenhidrat : 114,555 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Zsemle
Lilahagyma

Energia : 451,900 kcal
So : 2 832,500 mg
Fehérje : 17,240 g
Zsir : 11,898 g
- telített zsírsav : 7,844 g
Szenhidrat : 68,880 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 539,427 kcal
So : 5 445,630 mg

2020.03.25. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Betyár leves
Kakaós kalács
Alma

Energia : 797,175 kcal
So : 1 529,275 mg
Cukor : 22,950 g
Fehérje : 62,308 g
Zsir : 29,366 g
- telített zsírsav : 8,319 g
Szenhidrat : 102,755 g
KalciumTejtermek : 83,160 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
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 : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 311,275 kcal
So : 3 123,775 mg

2020.03.26. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Sárgarépás túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

Energia : 411,100 kcal
So : 1 579,200 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,133 g
Zsir : 12,036 g
- telített zsírsav : 7,730 g
Szenhidrat : 56,359 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatésztával
Babfőzelék
Csirkepörkölt

Energia : 661,447 kcal
So : 1 759,968 mg
Fehérje : 39,483 g
Zsir : 23,221 g
- telített zsírsav : 4,597 g
Szenhidrat : 74,091 g
KalciumTejtermek : 21,600 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Félbarna kenyér
Retek

Energia : 401,200 kcal
So : 2 393,500 mg
Fehérje : 14,120 g
Zsir : 21,260 g
- telített zsírsav : 9,328 g
Szenhidrat : 36,950 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 473,747 kcal
So : 5 732,668 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2020.03.27. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Tojáskrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Uborka

Energia : 339,107 kcal
So : 1 830,980 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 12,055 g
Zsir : 9,897 g
- telített zsírsav : 3,832 g
Szenhidrat : 49,191 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves

Mediterrán halfilé

Burgonya püré

Vegyes savanyúság

Energia : 744,799 kcal
So : 2 404,435 mg
Fehérje : 39,327 g
Zsir : 30,081 g
- telített zsírsav : 11,088 g
Szenhidrat : 77,821 g
KalciumTejtermek : 218,700 mg
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : glutén

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 : 1 304,256 kcal
So : 5 394,165 mg