

2019.12.02. 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

Daragaluska leves
Sertésrizottó sajttal
Cékla

Energia : 772,074 kcal
So : 2 404,336 mg
Fehérje : 34,519 g
Zsir : 19,696 g
- telített zsírsav : 4,961 g
Szenhidrat : 112,167 g
KalciumTejtermek : 54,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
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 : 1 376,196 kcal
So : 5 544,616 mg

2019.12.03. 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 : 721,602 kcal
So : 3 336,727 mg
Fehérje : 26,822 g
Zsir : 37,045 g
- telített zsírsav : 7,056 g
Szenhidrat : 69,384 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi
Zsemle
Uborka**

Energia : 262,850 kcal
So : 1 798,250 mg
Fehérje : 13,120 g
Zsir : 8,245 g
- telített zsírsav : 6,084 g
Szenhidrat : 33,720 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 326,452 kcal
So : 6 075,302 mg

2019.12.04. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Fehér kenyér
Retek**

Energia : 382,695 kcal
So : 1 907,750 mg
Fehérje : 11,571 g
Zsir : 6,694 g
- telített zsírsav : 3,923 g
Szenhidrat : 70,697 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámag

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 : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén

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 : 1 468,491 kcal
So : 5 164,534 mg

2019.12.05. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tejbedara kakaóporral
Ásványvíz**

Energia : 255,445 kcal
So : 800,562 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

Májgaluska leves

Spenót

Főtt tojás

Fél adag burgonya

Energia : 646,058 kcal
So : 1 588,617 mg
Fehérje : 32,186 g
Zsir : 26,872 g
- telített zsírsav : 5,300 g
Szenhidrat : 68,535 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
Zsir : 25,810 g
- telített zsírsav : 14,194 g
Szenhidrat : 39,700 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 385,103 kcal
So : 5 021,679 mg

2019.12.06. 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
Zsir : 7,089 g
- telített zsírsav : 4,451 g
Szenhidrat : 51,922 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Sütötök krémleves

Párolt halszeletek

Fél adag zöldség köret

Fél adag rizs köret

Energia : 730,278 kcal
So : 2 041,774 mg
Cukor : 13,500 g
Fehérje : 38,681 g
Zsir : 14,396 g
- telített zsírsav : 3,433 g
Szenhidrat : 110,801 g
KalciumTejtermek : 205,200 mg
Allergen : hal
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Vaníliás 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 : 1 378,186 kcal
So : 4 398,639 mg

2019.12.07. SZOMBAT

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Magyaros vajkrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Sárgarépa csíkok

Energia : 380,950 kcal
So : 1 306,875 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,119 g
Zsir : 14,037 g
- telített zsírsav : 3,764 g
Szenhidrat : 52,496 g
KalciumTejtermek : 230,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Gomba leves

Csikós tokány

Házi tarhonya

Energia : 808,690 kcal
So : 2 317,453 mg
Fehérje : 36,913 g
Zsir : 35,667 g
- telített zsírsav : 7,999 g
Szenhidrat : 84,646 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt

Müzli

Energia : 230,700 kcal
So : 309,250 mg
Fehérje : 7,450 g
Zsir : 3,400 g
- telített zsírsav : 1,642 g
Szenhidrat : 42,010 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 420,340 kcal
So : 3 933,578 mg

2019.12.09. 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

Sült csirkecombfilé

Fél adag köles

Fél adag rizs

Csemege uborka

Energia : 806,246 kcal
So : 3 704,157 mg
Fehérje : 30,680 g
Zsir : 39,012 g
- telített zsírsav : 5,406 g
Szenhidrat : 81,828 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott

Teljes kiőrlésű zsemle

Retek

Energia : 275,140 kcal
So : 2 189,000 mg
Fehérje : 13,434 g
Zsir : 12,710 g
- telített zsírsav : 4,868 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 29,160 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 312,506 kcal
So : 6 158,157 mg

2019.12.10. 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 : 804,024 kcal
So : 1 331,073 mg
Cukor : 18,000 g
Fehérje : 34,095 g
Zsir : 24,493 g
- telített zsírsav : 4,374 g
Szenhidrat : 110,430 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű 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

Energia : 1 439,654 kcal
So : 3 499,823 mg

2019.12.11. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé
Sajtos párizsi
Margarin
Fehér kenyér**

Energia : 517,700 kcal
So : 2 586,500 mg
Fehérje : 13,940 g
Zsir : 21,260 g
- telített zsírsav : 9,370 g
Szenhidrat : 69,080 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

**Tárkonyos pulyka raguleves
Ízes bukta
Narancs**

Energia : 683,873 kcal
So : 1 406,694 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 58,715 g
Zsir : 17,377 g
- telített zsírsav : 3,991 g
Szenhidrat : 103,716 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

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

Energia : 1 496,813 kcal
So : 5 943,694 mg

2019.12.12. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Nutella
Fehér kenyér

Energia : 320,222 kcal
So : 1 414,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 8,362 g
Zsír : 6,770 g
- telített zsírsav : 2,272 g
Szenhidrat : 57,998 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Vágottborsó főzelék
Sertés pörkölt

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

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Sárgarépa

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

Energia : 1 449,087 kcal
So : 5 205,712 mg

2019.12.13. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Telejes kiőrlésű kenyér
Uborka

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

Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves

Rántott sertés szelet

Zöldség köret

Cékla

Energia : 805,671 kcal
So : 3 195,787 mg
Cukor : 10,800 g
Fehérje : 38,587 g
Zsir : 33,151 g
- telített zsírsav : 5,405 g
Szenhidrat : 88,077 g
Allergen : glutén
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 : 1 397,621 kcal
So : 5 842,537 mg

2019.12.14. 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

Étkezés: Ebéd

Kapros karfiol leves

Burgonya főzelék

Csirkemájvas vagdalt

Energia : 808,023 kcal
So : 2 569,367 mg
Fehérje : 33,259 g
Zsir : 29,937 g
- telített zsírsav : 6,402 g
Szenhidrat : 101,512 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

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 : 1 473,863 kcal
So : 5 126,367 mg

2019.12.16. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Diós túrókrém
Félbarna kenyér

Energia : 418,762 kcal
So : 1 710,580 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 15,444 g
Zsir : 19,100 g
- telített zsírsav : 9,682 g
Szenhidrat : 44,932 g
KalciumTejtermek : 40,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Kakukkfűves sertés csíkok sajtmártással
rizs köret

Energia : 800,133 kcal
So : 2 044,838 mg
Feherje : 34,074 g
Zsir : 32,635 g
- telített zsírsav : 7,590 g
Szenhidrat : 91,287 g
KalciumTejtermek : 95,040 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

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

Energia : 1 546,735 kcal
So : 4 825,418 mg

2019.12.17. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
kifli
Fejes saláta

Energia : 322,545 kcal
So : 1 118,000 mg
Feherje : 8,221 g
Zsir : 6,419 g
- telített zsírsav : 3,973 g
Szenhidrat : 57,777 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámag

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves
Finomfőzelék
Vagdalthús

Energia : 803,569 kcal
So : 2 863,660 mg
Feherje : 38,317 g
Zsir : 28,850 g
- telített zsírsav : 5,088 g
Szenhidrat : 97,899 g
KalciumTejtermek : 61,560 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Retek**

Energia : 379,900 kcal
So : 2 351,500 mg
Fehérje : 15,240 g
Zsir : 16,810 g
- telített zsírsav : 8,038 g
Szenhidrat : 40,530 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 506,013 kcal
So : 6 333,160 mg

2019.12.18. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 512,845 kcal
So : 2 052,110 mg
Fehérje : 21,973 g
Zsir : 24,792 g
- telített zsírsav : 5,924 g
Szenhidrat : 48,715 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : mustár
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Palóc leves
Darás tészta baracklekvárral
Mandarin**

Energia : 773,778 kcal
So : 1 514,137 mg
Fehérje : 30,554 g
Zsir : 18,402 g
- telített zsírsav : 5,205 g
Szenhidrat : 120,107 g
KalciumTejtermek : 27,000 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 : 1 509,473 kcal
So : 4 465,497 mg

2019.12.19. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Kakaó
Csirkemájkrém
Zsemle
Fejes saláta**

Energia : 415,560 kcal
So : 2 236,125 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 18,655 g
Zsir : 14,712 g
- telített zsírsav : 7,643 g
Szenhidrat : 51,366 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Almás káposzta főzelék
Virsli

Energia : 613,103 kcal
So : 2 581,332 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 20,601 g
Zsir : 25,729 g
- telített zsírsav : 8,922 g
Szenhidrat : 74,600 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 : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 304,063 kcal
So : 6 109,457 mg

2019.12.20. 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 : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves pirított zsemlekočka
Sertés szelet jóasszony módra
Petrezselymes rizs
Vegyes savanyúság

Energia : 808,317 kcal
So : 2 161,417 mg
Fehérje : 34,060 g
Zsir : 34,423 g
- telített zsírsav : 9,602 g
Szenhidrat : 89,334 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kifli
Narancs

Energia : 232,150 kcal
So : 987,250 mg
Fehérje : 8,440 g
Zsir : 2,875 g
- telített zsírsav : 1,626 g
Szenhidrat : 43,280 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 445,574 kcal
So : 5 360,272 mg