

Étlap (2020.11.02.-2020.11.29.)

Helyben , Középiskolás 15-18

Korcsoport: Középiskolás 15-18

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2020.11.02. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Minestrone leves
Györi aprópecsenye
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 789,900 kcal
So : 3 101,807 mg
Feherje : 31,219 g
Zsir : 30,329 g
- telített zsírsav : 4,799 g
Szenhidrat : 96,185 g
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén

2020.11.03. KEDD

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Gombás csirkemell
Házi tarhonya

Energia : 942,330 kcal
So : 1 634,182 mg
Feherje : 43,925 g
Zsir : 42,086 g
- telített zsírsav : 7,946 g
Szenhidrat : 96,641 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

2020.11.04. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Sertés ragu leves
Túrós batyu
Körte

Energia : 802,073 kcal
So : 1 596,985 mg
Cukor : 23,000 g
Feherje : 75,138 g
Zsir : 33,089 g
- telített zsírsav : 7,700 g
Szenhidrat : 92,250 g
KalciumTejtermek : 75,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

2020.11.05. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Babfőzelék
Sertés pörkölt

Energia : 760,956 kcal
So : 1 609,930 mg
Feherje : 44,612 g
Zsir : 27,678 g
- telített zsírsav : 5,768 g
Szenhidrat : 83,809 g
KalciumTejtermek : 24,000 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

2020.11.06. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Fokhagyma krémleves
Sült halfilé
Francia saláta

Energia : 835,302 kcal
So : 3 219,002 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 33,192 g
Zsir : 48,884 g
- telített zsírsav : 8,745 g
Szenhidrat : 65,323 g
KalciumTejtermek : 66,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.11.02.-2020.11.29.)

Helyben , Középkiskolás 15-18

Korcsoport: Középkiskolás 15-18

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : hal
Allergen : mustár

2020.11.09. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Őszi zöldségleves
Hentes tokány
Bulgur

Energia : 809,170 kcal
So : 2 654,495 mg
Fehérje : 38,095 g
Zsir : 30,111 g
- telített zsírsav : 7,049 g
Szenhidrat : 101,111 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej

2020.11.10. KEDD

Étkezés: Ebéd

Fahéjas almaleves
Darált húsos rakott zöldbab

Energia : 672,495 kcal
So : 861,235 mg
Cukor : 20,000 g
Fehérje : 29,797 g
Zsir : 21,034 g
- telített zsírsav : 7,203 g
Szenhidrat : 89,737 g
KalciumTejtermek : 66,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2020.11.11. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Nyírségi gombóclevés
Pizzás csiga
Narancs

Energia : 730,915 kcal
So : 2 333,085 mg
Fehérje : 66,844 g
Zsir : 27,333 g
- telített zsírsav : 8,533 g
Szenhidrat : 88,192 g
KalciumTejtermek : 46,800 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : szója

2020.11.12. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Tejfölös pulykatokány
Burgonya köret

Energia : 896,275 kcal
So : 1 598,627 mg
Fehérje : 40,949 g
Zsir : 40,309 g
- telített zsírsav : 9,269 g
Szenhidrat : 90,615 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

2020.11.13. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Zellerkrém leves

Kukoricabundában sült csirkemell

Burgonya püré

Energia : 1 080,072 kcal
So : 2 746,207 mg
Feherje : 44,207 g
Zsir : 50,980 g
- telített zsírsav : 11,342 g
Szenhidrat : 109,170 g
KalciumTejtermek : 93,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

2020.11.16. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves

Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia : 959,440 kcal
So : 2 706,885 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 40,706 g
Zsir : 40,418 g
- telített zsírsav : 10,141 g
Szenhidrat : 107,983 g
KalciumTejtermek : 126,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

2020.11.17. KEDD

Étkezés: Ebéd

Francia hagymaleves

Csirkemájás sertés szelet

Főtt burgonya

Energia : 841,975 kcal
So : 1 666,955 mg
Feherje : 34,707 g
Zsir : 36,329 g
- telített zsírsav : 10,081 g
Szenhidrat : 92,649 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2020.11.18. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Frankfurti leves

Kakaós csiga

Narancs

Energia : 511,281 kcal
So : 1 765,820 mg
Feherje : 16,357 g
Zsir : 26,241 g
- telített zsírsav : 9,850 g
Szenhidrat : 51,089 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tojás

2020.11.19. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Gomba leves

Burgonya főzelék

Fasirt

Energia : 904,620 kcal
So : 3 003,217 mg
Feherje : 39,038 g
Zsir : 34,315 g
- telített zsírsav : 9,219 g
Szenhidrat : 109,866 g
KalciumTejtermek : 60,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.11.02.-2020.11.29.)

Helyben , Középkiskolás 15-18

Korcsoport: Középkiskolás 15-18

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2020.11.20. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Sütötök krémleves pirított zsemlekockával

Párolt halfilé

Rizs köret

Csemege uborka

Energia : 1 049,277 kcal
So : 4 073,937 mg
Cukor : 15,000 g
Feherje : 43,815 g
Zsir : 25,554 g
- telített zsírsav : 4,828 g
Szenhidrat : 159,860 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : hal
Allergen : glutén
Allergen : tej

2020.11.23. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves

Lecsós pulykaragu

Hántolt árpa

Energia : 1 202,210 kcal
So : 5 101,095 mg
Cukor : 10,000 g
Feherje : 36,272 g
Zsir : 63,219 g
- telített zsírsav : 14,676 g
Szenhidrat : 121,960 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tojás

2020.11.24. KEDD

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves

Főtt hús

Őszi gyümölcs mártás

Rizs köret

Energia : 898,177 kcal
So : 1 989,742 mg
Cukor : 15,000 g
Feherje : 35,603 g
Zsir : 27,314 g
- telített zsírsav : 6,361 g
Szenhidrat : 126,082 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

2020.11.25. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Csirkebecsinált leves

Darás tészta porcukorral

Alma

Energia : 854,595 kcal
So : 1 866,260 mg
Feherje : 34,304 g
Zsir : 23,299 g
- telített zsírsav : 6,239 g
Szenhidrat : 126,111 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

2020.11.26. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves

Tökfőzelék

Vagdalthús

Energia : 741,450 kcal
So : 2 256,070 mg
Feherje : 34,734 g
Zsir : 31,418 g
- telített zsírsav : 7,166 g
Szenhidrat : 80,892 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.11.02.-2020.11.29.)

Helyben , Középiskolás 15-18

Korcsoport: Középiskolás 15-18

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás

Allergen : zeller

2020.11.27. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Rozmaringos karfiol krémleves pirított zsemlekockával

Sajtos csirkemell

Rizs köret

Vegyes savanyúság

Müzli szelet

Energia : 992,372 kcal

So : 2 733,157 mg

Fehérje : 46,767 g

Zsir : 39,820 g

- telített zsírsav : 13,046 g

Szenhidrat : 109,082 g

KalciumTejtermek : 240,000 mg

Allergen : glutén

Allergen : zeller

Allergen : tej

Allergen : földimogyoró

Allergen : szezám

Allergen : mandula