

2017.03.06. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Zalai felvágott
Magos zsemle

Energia : 213,882 kcal
So : 1 350,530 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 8,096 g
Zsir : 6,690 g
Szenhidrat : 32,812 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : szezámamag

Étkezés: Tízórai

Narancs
Tej

Energia : 140,500 kcal
So : 228,750 mg
Feherje : 7,100 g
Zsir : 5,700 g
Szenhidrat : 14,850 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Pirított csirkemáj
Főtt burgonya
Vegyes savanyúság

Energia : 324,645 kcal
So : 330,875 mg
Feherje : 16,962 g
Zsir : 11,145 g
Szenhidrat : 38,135 g
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiörlésű kenyér
Lilahagyma
Ásványvíz

Energia : 122,550 kcal
So : 862,000 mg
Feherje : 4,412 g
Zsir : 2,766 g
Szenhidrat : 19,707 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.03.07. KEDD

Étkezés: Reggeli

Kakaó
Margarin
Korpás kifli

Energia : 282,110 kcal
So : 920,275 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 11,625 g
Zsir : 9,377 g
Szenhidrat : 37,256 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Kivi

Energia : 51,742 kcal
So : 5,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,562 g
Zsir : 0,310 g
Szenhidrat : 10,802 g

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Tavaszi sertés szelet
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 446,435 kcal
So : 2 087,637 mg
Cukor : 3,500 g
Feherje : 17,550 g
Zsir : 16,694 g
Szenhidrat : 55,802 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.03.06.-2017.03.31.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém
Félbarna kenyér
Sárgarépa
Ásványviz

Energia : 119,800 kcal
So : 584,000 mg
Fehérje : 3,430 g
Zsir : 4,340 g
Szenhidrat : 16,220 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.03.08. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Gyümölcslé
Pulykasonka
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 234,400 kcal
So : 519,500 mg
Fehérje : 7,580 g
Zsir : 2,000 g
Szenhidrat : 45,820 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Mandarin

Energia : 143,500 kcal
So : 226,250 mg
Fehérje : 7,150 g
Zsir : 5,750 g
Szenhidrat : 15,500 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karalábé főzelék
Natúr sertésszelet

Energia : 268,850 kcal
So : 608,312 mg
Cukor : 2,500 g
Fehérje : 14,647 g
Zsir : 14,617 g
Szenhidrat : 19,930 g
KalciumTejtermek : 17,100 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Magos zsemle
Fejes saláta
Ásványviz

Energia : 163,540 kcal
So : 987,000 mg
Fehérje : 5,884 g
Zsir : 4,130 g
Szenhidrat : 28,310 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : szezámag
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.03.09. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tejbedara kakaóporral

Energia : 222,265 kcal
So : 267,687 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 9,712 g
Zsir : 3,408 g
Szenhidrat : 37,667 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Narancs

Energia : 142,500 kcal
So : 8,750 mg
Fehérje : 0,700 g
Zsir : 0,300 g
Szenhidrat : 33,850 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.03.06.-2017.03.31.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Finomfőzelék Virslí

Étkezés: Ebéd

Energia : 360,710 kcal
So : 1 874,387 mg
Feherje : 18,416 g
Zsir : 18,246 g
Szenhidrat : 30,175 g
KalciumTejtermek : 17,100 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Csirkemájás Korpás zsemle Jégcsapretek Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 186,480 kcal
So : 1 154,900 mg
Feherje : 8,295 g
Zsir : 4,985 g
Szenhidrat : 26,891 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

2017.03.10. PÉNTEK

Tej Körözött Barna kenyér Fejes saláta

Étkezés: Reggeli

Energia : 227,792 kcal
So : 1 045,700 mg
Feherje : 12,143 g
Zsir : 7,749 g
Szenhidrat : 26,920 g
KalciumTejtermek : 261,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Gyümölcs tea Alma

Étkezés: Tízórai

Energia : 36,742 kcal
So : 5,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,262 g
Zsir : 0,210 g
Szenhidrat : 8,652 g

Sült csirkemell Rizs köret

Étkezés: Ebéd

Energia : 290,070 kcal
So : 419,250 mg
Feherje : 15,950 g
Zsir : 9,118 g
Szenhidrat : 35,125 g

Vaniliás puding Nutribella teljeskiörlésű keksz fahéjas Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 248,670 kcal
So : 154,880 mg
Feherje : 3,348 g
Zsir : 7,057 g
Szenhidrat : 41,028 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.03.13. HÉTFŐ

Tejes kávé Kalács

Étkezés: Reggeli

Energia : 182,330 kcal
So : 423,200 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 8,625 g
Zsir : 4,609 g
Szenhidrat : 25,411 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2017.03.06.-2017.03.31.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Tej
Narancs

Étkezés: Tízórai

Energia : 140,500 kcal
So : 228,750 mg
Fehérje : 7,100 g
Zsir : 5,700 g
Szenhidrat : 14,850 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Sárgarépa főzelék
Húsgombóc

Étkezés: Ebéd

Energia : 370,755 kcal
So : 748,287 mg
Fehérje : 15,808 g
Zsir : 15,424 g
Szenhidrat : 41,579 g
KalciumTejtermek : 19,950 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma
Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 113,800 kcal
So : 735,000 mg
Fehérje : 5,100 g
Zsir : 1,856 g
Szenhidrat : 18,740 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

2017.03.14. KEDD

Tej
Barack íz
Margarin
Félbarna kenyér

Étkezés: Reggeli

Energia : 270,100 kcal
So : 817,000 mg
Fehérje : 9,800 g
Zsir : 11,400 g
Szenhidrat : 31,490 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Gyümölcs tea
Kivi

Étkezés: Tízórai

Energia : 51,742 kcal
So : 5,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,562 g
Zsir : 0,310 g
Szenhidrat : 10,802 g

Natúr sertés szelet
Rizi-bizi
Vegyes savanyúság

Étkezés: Ebéd

Energia : 360,500 kcal
So : 463,875 mg
Fehérje : 15,735 g
Zsir : 14,310 g
Szenhidrat : 41,250 g
Allergen : glutén

Ízesített kockasajt
Korpás kifli
Retek
Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 146,430 kcal
So : 931,400 mg
Fehérje : 6,032 g
Zsir : 3,130 g
Szenhidrat : 23,443 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2017.03.16. CSÜTÖRTÖK

Tejberizs fahéjjal

Étkezés: Reggeli

Energia : 226,170 kcal
So : 269,750 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 9,240 g
Zsir : 3,102 g
Szenhidrat : 39,651 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej

**Gyümölcsle
Narancs**

Étkezés: Tízórai

Energia : 142,500 kcal
So : 8,750 mg
Feherje : 0,700 g
Zsir : 0,300 g
Szenhidrat : 33,850 g

**Tarhonya leves
Tökfőzelék
Sertés pörkölt**

Étkezés: Ebéd

Energia : 334,170 kcal
So : 843,091 mg
Feherje : 14,866 g
Zsir : 16,376 g
Szenhidrat : 31,622 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

**Gépsonka
Margarin
Barna kenyér
Sárgarépa
Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 164,100 kcal
So : 1 017,500 mg
Feherje : 7,330 g
Zsir : 7,200 g
Szenhidrat : 16,920 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

2017.03.17. PÉNTEK

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

Étkezés: Reggeli

Energia : 228,942 kcal
So : 1 103,530 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 8,822 g
Zsir : 11,460 g
Szenhidrat : 21,912 g
KalciumTejtermek : 120,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

**Tej
Mandarin**

Étkezés: Tízórai

Energia : 143,500 kcal
So : 226,250 mg
Feherje : 7,150 g
Zsir : 5,750 g
Szenhidrat : 15,500 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

**Gyümölcs leves
Sült halfilé
Burgonya püré**

Étkezés: Ebéd

Energia : 343,390 kcal
So : 594,482 mg
Cukor : 10,000 g
Feherje : 16,121 g
Zsir : 10,033 g
Szenhidrat : 46,168 g
KalciumTejtermek : 46,500 mg
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.03.06.-2017.03.31.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Kefír
Korpás kifli
Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Allergen : tej
Allergen : hal : 208,380 kcal
Energia : 1 036,900 mg
So : 9,720 g
Feherje : 6,060 g
Zsir : 28,416 g
Szenhidrat : 180,000 mg
KalciumTejtermek :
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

2017.03.20. HÉTFŐ

Kakaó
Briós

Étkezés: Reggeli

Energia : 275,230 kcal
So : 265,875 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 10,725 g
Zsir : 6,077 g
Szenhidrat : 43,255 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Tej
Alma

Étkezés: Tízórai

Energia : 135,500 kcal
So : 230,000 mg
Feherje : 7,000 g
Zsir : 5,800 g
Szenhidrat : 14,100 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Csirkepaprikás
Barna rizs

Étkezés: Ebéd

Energia : 349,120 kcal
So : 436,625 mg
Feherje : 14,277 g
Zsir : 13,808 g
Szenhidrat : 41,715 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Natúr vajkrém
Korpás kifli
Reszelt sárgarépa
Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 156,880 kcal
So : 650,900 mg
Feherje : 5,110 g
Zsir : 4,700 g
Szenhidrat : 23,336 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

2017.03.21. KEDD

Tej
Müzli

Étkezés: Reggeli

Energia : 188,000 kcal
So : 243,500 mg
Feherje : 8,500 g
Zsir : 6,140 g
Szenhidrat : 24,600 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Gyümölcs tea
Mandarin

Étkezés: Tízórai

Energia : 44,742 kcal
So : 1,280 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,412 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.03.06.-2017.03.31.)

Bölcshidés 1-3
Korcsoport: Bölcshidés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Hentes szelet
Burgonya köret

Étkezés: Ebéd

Zsir : 0,160 g
Szenhidrat : 342,926 g
Energia : 10,053 kcal
So : 844,687 mg
Feherje : 16,212 g
Zsir : 13,755 g
Szenhidrat : 37,647 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Löncs felvágott
Teljes kiörlésű zsemle
Margarin
Fejes saláta
Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 247,740 kcal
So : 1 547,000 mg
Feherje : 7,834 g
Zsir : 12,630 g
Szenhidrat : 28,180 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.03.22. SZERDA

Citromos tea
Tonhalkrém
Teljes kiörlésű kenyér

Étkezés: Reggeli

Energia : 185,032 kcal
So : 711,280 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 5,574 g
Zsir : 8,194 g
Szenhidrat : 21,592 g
Allergen : hal
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : glutén

Tej
Narancs

Étkezés: Tízórai

Energia : 140,500 kcal
So : 228,750 mg
Feherje : 7,100 g
Zsir : 5,700 g
Szenhidrat : 14,850 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Zeller főzelék
Natúr szelet

Étkezés: Ebéd

Energia : 327,670 kcal
So : 431,437 mg
Feherje : 15,032 g
Zsir : 17,140 g
Szenhidrat : 27,882 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej

Magyaros vajkrém
Korpás kifli
Sárgarépa
Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 156,880 kcal
So : 650,900 mg
Feherje : 5,110 g
Zsir : 4,700 g
Szenhidrat : 23,336 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

2017.03.23. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli	
Vaníliás tej	Energia : 241,170 kcal
Kakaós csiga	So : 265,000 mg
	Cukor : 2,500 g
	Feherje : 8,776 g
	Zsir : 9,396 g
	Szenhidrat : 29,165 g
	KalciumTejtermek : 228,000 mg
	Allergen : tojás
	Allergen : glutén
	Allergen : tej

Étkezés: Tízórai	
Gyümölcsle	Energia : 137,500 kcal
Alma	So : 10,000 mg
	Feherje : 0,600 g
	Zsir : 0,400 g
	Szenhidrat : 33,100 g

Étkezés: Ebéd	
Májgaluska leves	Energia : 448,646 kcal
Zöldborsó főzelék	So : 842,169 mg
Sertés sült	Feherje : 27,427 g
	Zsir : 20,285 g
	Szenhidrat : 38,587 g
	KalciumTejtermek : 22,800 mg
	Allergen : tej
	Allergen : glutén
	Allergen : zeller
	Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna	
Sonkakrém	Energia : 115,950 kcal
Barna kenyér	So : 838,125 mg
Lilahagyma	Feherje : 3,870 g
Ásványviz	Zsir : 3,361 g
	Szenhidrat : 17,240 g
	Allergen : glutén
	Allergen : szója
	Allergen : tej

2017.03.24. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli	
Gyümölcsle	Energia : 230,750 kcal
Zöldfűszeres túrókrém	So : 751,187 mg
Barna kenyér	Feherje : 5,830 g
Retek	Zsir : 2,335 g
	Szenhidrat : 46,097 g
	KalciumTejtermek : 21,000 mg
	Allergen : glutén
	Allergen : tej

Étkezés: Tízórai	
Tej	Energia : 150,500 kcal
Kivi	So : 230,000 mg
	Feherje : 7,300 g
	Zsir : 5,900 g
	Szenhidrat : 16,250 g
	KalciumTejtermek : 240,000 mg
	Allergen : tej

Étkezés: Ebéd	
Ananászos csirkemell	Energia : 380,020 kcal
Rizs köret	So : 590,250 mg
	Feherje : 17,660 g
	Zsir : 13,423 g
	Szenhidrat : 46,430 g
	KalciumTejtermek : 18,000 mg
	Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.03.06.-2017.03.31.)

Bölcösödés 1-3
Korcsoport: Bölcösödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Gyümölcs joghurt
Nutribella teljeskiőrlésű keksz mézes hajdinás
Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Allergen : glutén
Energia : 140,560 kcal
So : 303,612 mg
Fehérje : 5,172 g
Zsir : 3,409 g
Szenhidrat : 21,550 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.03.27. HÉTFŐ

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Korpás zsemle

Étkezés: Reggeli

Energia : 281,722 kcal
So : 1 265,430 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 11,292 g
Zsir : 11,940 g
Szenhidrat : 31,918 g
KalciumTejtermek : 120,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Tej
Alma

Étkezés: Tízórai

Energia : 135,500 kcal
So : 230,000 mg
Fehérje : 7,000 g
Zsir : 5,800 g
Szenhidrat : 14,100 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Szerb tarhonyáshús
Cékla

Étkezés: Ebéd

Energia : 349,800 kcal
So : 1 120,187 mg
Fehérje : 16,890 g
Zsir : 9,917 g
Szenhidrat : 47,567 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta
Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 107,100 kcal
So : 739,000 mg
Fehérje : 5,060 g
Zsir : 1,870 g
Szenhidrat : 16,920 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

2017.03.28. KEDD

Gyümölcslé
Csirkemell sonka
Barna kenyér

Étkezés: Reggeli

Energia : 222,700 kcal
So : 1 065,500 mg
Fehérje : 7,390 g
Zsir : 0,720 g
Szenhidrat : 46,180 g
Allergen : glutén

Tej
Kivi

Étkezés: Tízórai

Energia : 150,500 kcal
So : 230,000 mg
Fehérje : 7,300 g
Zsir : 5,900 g
Szenhidrat : 16,250 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.03.06.-2017.03.31.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Párolt sertés szelet
Meggy mártás
Pirított dara

Energia : 337,900 kcal
So : 633,656 mg
Cukor : 4,000 g
Fehérje : 16,128 g
Zsir : 9,914 g
Szenhidrat : 45,688 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Korpás kifli
Lilahagyma
Ásványvíz

Energia : 137,480 kcal
So : 686,900 mg
Fehérje : 5,630 g
Zsir : 2,076 g
Szenhidrat : 24,106 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

2017.03.29. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Tej
Gabonagolyó

Energia : 194,000 kcal
So : 286,000 mg
Fehérje : 7,940 g
Zsir : 6,260 g
Szenhidrat : 26,800 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Alma

Energia : 36,742 kcal
So : 5,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,262 g
Zsir : 0,210 g
Szenhidrat : 8,652 g

Étkezés: Ebéd

Karfiol főzelék
Virslí

Energia : 348,370 kcal
So : 1 607,675 mg
Fehérje : 16,852 g
Zsir : 18,150 g
Szenhidrat : 29,012 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Retek
Ásványvíz

Energia : 231,440 kcal
So : 1 383,100 mg
Fehérje : 7,530 g
Zsir : 10,820 g
Szenhidrat : 28,532 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

2017.03.30. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé

Sárgarépás túrókrém

Korpás zsemle

Energia : 289,410 kcal
So : 1 067,037 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 15,177 g
Zsir : 5,721 g
Szenhidrat : 43,040 g
KalciumTejtermek : 249,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Narancs

Energia : 142,500 kcal
So : 8,750 mg
Feherje : 0,700 g
Zsir : 0,300 g
Szenhidrat : 33,850 g

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatészta

Brokkoli főzelék

Sült csirkemell

Energia : 289,955 kcal
So : 646,637 mg
Feherje : 18,401 g
Zsir : 11,209 g
Szenhidrat : 28,475 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Félbarna kenyér

Fejes saláta

Ásványviz

Energia : 117,700 kcal
So : 889,000 mg
Feherje : 6,020 g
Zsir : 3,450 g
Szenhidrat : 15,140 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

2017.03.31. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle

Tojáskrém

Teljes kiörlésű kenyér

Retek

Energia : 262,205 kcal
So : 767,862 mg
Feherje : 7,798 g
Zsir : 4,674 g
Szenhidrat : 46,639 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Tízórai

Tej

Alma

Energia : 135,500 kcal
So : 230,000 mg
Feherje : 7,000 g
Zsir : 5,800 g
Szenhidrat : 14,100 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Natúr halfilé

Rizs köret

Energia : 301,770 kcal
So : 465,125 mg
Feherje : 14,835 g
Zsir : 9,043 g
Szenhidrat : 39,410 g
Allergen : hal
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt

Alma

Ásványvíz

Energia : 128,500 kcal
So : 492,500 mg
Fehérje : 5,500 g
Zsir : 5,800 g
Szenhidrat : 13,900 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej