

2017.11.06. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Zalai felvágott
Korpás zsemle

Energia : 238,862 kcal
So : 1 430,430 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 10,412 g
Zsir : 6,790 g
- telített zsírsav : 2,507 g
Szenhidrat : 33,736 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Magyaros burgonya leves
Mexikói sertés ragu
Rizs köret

Energia : 572,540 kcal
So : 918,707 mg
Fehérje : 23,508 g
Zsir : 18,472 g
- telített zsírsav : 3,172 g
Szenhidrat : 76,722 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 145,850 kcal
So : 1 045,250 mg
Fehérje : 5,612 g
Zsir : 2,880 g
- telített zsírsav : 1,624 g
Szenhidrat : 23,747 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 957,251 kcal
So : 3 394,387 mg

2017.11.07. KEDD

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Korpás kifli

Energia : 290,150 kcal
So : 920,275 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 11,625 g
Zsir : 9,377 g
- telített zsírsav : 5,260 g
Szenhidrat : 39,254 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Kertész leves
Bakonyi csirkemell
Tarhonya köret

Energia : 580,190 kcal
So : 1 250,800 mg
Fehérje : 30,160 g
Zsir : 22,929 g
- telített zsírsav : 4,305 g
Szenhidrat : 63,041 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém
Félbarna kenyér
Lilahagyma

Energia : 149,000 kcal
So : 651,500 mg
Fehérje : 4,440 g
Zsir : 4,424 g
- telített zsírsav : 0,262 g
Szenhidrat : 22,430 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 019,340 kcal
So : 2 822,575 mg

2017.11.08. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Pulykasonka
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 277,000 kcal
So : 691,000 mg
Fehérje : 10,660 g
Zsir : 2,850 g
- telített zsírsav : 0,690 g
Szenhidrat : 51,230 g
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sertés ragu leves
Túrós batyu
Körte

Energia : 544,617 kcal
So : 1 043,240 mg
Cukor : 14,950 mg
Fehérje : 48,895 g
Zsir : 24,089 g
- telített zsírsav : 5,967 g
Szenhidrat : 59,919 g
KalciumTejtermek : 49,140 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Magos zsemle
Uborka

Energia : 165,440 kcal
So : 960,250 mg
Fehérje : 6,044 g
Zsir : 4,130 g
- telített zsírsav : 1,452 g
Szenhidrat : 28,620 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szezám
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 987,057 kcal
So : 2 694,490 mg

2017.11.09. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral

Energia : 247,405 kcal
So : 768,062 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 10,182 g
Zsir : 3,458 g
- telített zsírsav : 2,345 g
Szenhidrat : 43,335 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Babfőzelék
Sertés pörkölt

Energia : 560,739 kcal
So : 1 311,980 mg
Fehérje : 29,083 g
Zsir : 25,146 g
- telített zsírsav : 4,528 g
Szenhidrat : 54,749 g
KalciumTejtermek : 15,600 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.11.06.-2017.12.01.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájas
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa**

Energia : 184,000 kcal
So : 1 329,750 mg
Fehérje : 7,620 g
Zsir : 6,000 g
- telített zsírsav : 1,652 g
Szenhidrat : 24,090 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 992,144 kcal
So : 3 409,792 mg

2017.11.10. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej
Körözött
Barna kenyér
Jégsaláta**

Energia : 242,743 kcal
So : 1 391,355 mg
Fehérje : 13,945 g
Zsir : 5,885 g
- telített zsírsav : 3,869 g
Szenhidrat : 32,575 g
KalciumTejtermek : 256,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Rizsleves
Sült halfilé
Francia saláta**

Energia : 513,969 kcal
So : 1 984,457 mg
Cukor : 3,250 g
Fehérje : 21,100 g
Zsir : 26,396 g
- telített zsírsav : 3,563 g
Szenhidrat : 47,486 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : tej
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

**Vaniliás puding
Háztartási keksz**

Energia : 241,500 kcal
So : 365,000 mg
Fehérje : 4,370 g
Zsir : 3,140 g
- telített zsírsav : 1,610 g
Szenhidrat : 47,700 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 998,211 kcal
So : 3 740,811 mg

2017.11.13. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé
Kalács**

Energia : 210,520 kcal
So : 475,325 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 9,215 g
Zsir : 5,134 g
- telített zsírsav : 2,445 g
Szenhidrat : 30,654 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Őszi zöldségleves

Darálthúsos rakott zöldbab sajttal sütve

Energia	: 561,148 kcal
So	: 1 170,291 mg
Feherje	: 23,699 g
Zsir	: 27,628 g
- telített zsírsav	: 6,535 g
Szenhidrat	: 53,525 g
KalciumTejtermek	: 81,900 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: zeller
Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Energia	: 156,500 kcal
So	: 1 061,750 mg
Feherje	: 7,230 g
Zsir	: 2,770 g
- telített zsírsav	: 0,952 g
Szenhidrat	: 24,810 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller
Allergen	: mustár

Energia	: 928,168 kcal
So	: 2 707,366 mg

2017.11.14. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej

Baracklevár

Margarin

Félbarna kenyér

Energia	: 272,700 kcal
So	: 1 019,500 mg
Feherje	: 10,780 g
Zsir	: 8,900 g
- telített zsírsav	: 4,920 g
Szenhidrat	: 36,290 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Fahéjas almaleves

Hentes szelet

Bulgur

Energia	: 542,721 kcal
So	: 1 452,659 mg
Cukor	: 13,000 g
Feherje	: 24,827 g
Zsir	: 16,991 g
- telített zsírsav	: 4,732 g
Szenhidrat	: 75,963 g
KalciumTejtermek	: 19,500 mg
Allergen	: szója
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt

Korpás kifli

Retek

Energia	: 147,930 kcal
So	: 913,650 mg
Feherje	: 6,152 g
Zsir	: 3,140 g
- telített zsírsav	: 1,914 g
Szenhidrat	: 23,663 g
KalciumTejtermek	: 87,500 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: szója

Energia	: 963,351 kcal
So	: 3 385,809 mg

2017.11.15. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Citromos tea	Energia	: 299,682 kcal
Trappista sajt	So	: 1 513,530 mg
Margarin	Cukor	: 7,000 g
Teljes kiőrlésű kenyér	Feherje	: 12,472 g
	Zsir	: 14,340 g
	- telített zsírsav	: 7,942 g
	Szenhidrat	: 29,270 g
	KalciumTejtermek	: 180,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Nyírségi gombóclevés	Energia	: 540,082 kcal
Lekváros derelye	So	: 914,183 mg
Alma	Cukor	: 1,950 g
	Feherje	: 19,718 g
	Zsir	: 12,819 g
	- telített zsírsav	: 3,429 g
	Szenhidrat	: 86,184 g
	KalciumTejtermek	: 15,600 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi	Energia	: 211,680 kcal
Korpás zsemle	So	: 1 270,650 mg
Uborka	Feherje	: 9,870 g
	Zsir	: 6,540 g
	- telített zsírsav	: 2,517 g
	Szenhidrat	: 28,086 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Energia	: 1 051,444 kcal
	So	: 3 698,363 mg

2017.11.16. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejberizs fahéjjal	Energia	: 345,610 kcal
	So	: 696,250 mg
	Cukor	: 7,000 g
	Feherje	: 10,400 g
	Zsir	: 2,322 g
	- telített zsírsav	: 1,473 g
	Szenhidrat	: 69,469 g
	KalciumTejtermek	: 159,600 mg
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves	Energia	: 496,854 kcal
Kelkáposzta főzelék	So	: 1 711,255 mg
Sertés sült	Feherje	: 27,962 g
	Zsir	: 23,870 g
	- telített zsírsav	: 4,402 g
	Szenhidrat	: 42,411 g
	Allergen	: zeller
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étlap (2017.11.06.-2017.12.01.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Barna kenyér
Sárgarépa

Energia : 208,700 kcal
So : 1 327,500 mg
Fehérje : 10,560 g
Zsir : 8,010 g
- telített zsírsav : 3,802 g
Szenhidrat : 22,830 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 051,164 kcal
So : 3 735,005 mg

2017.11.17. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Ubroka

Energia : 252,600 kcal
So : 800,750 mg
Fehérje : 5,610 g
Zsir : 2,030 g
- telített zsírsav : 1,152 g
Szenhidrat : 52,280 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Kukoricabundában sült csirke
Sütőtökös rizs

Energia : 574,292 kcal
So : 1 321,522 mg
Fehérje : 28,041 g
Zsir : 22,903 g
- telített zsírsav : 3,250 g
Szenhidrat : 63,176 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 : 1 047,242 kcal
So : 3 281,021 mg

2017.11.20. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Korpás zsemle

Energia : 326,962 kcal
So : 1 507,930 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 14,062 g
Zsir : 14,750 g
- telített zsírsav : 8,307 g
Szenhidrat : 34,076 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia : 577,409 kcal
So : 1 834,713 mg
Cukor : 3,250 g
Fehérje : 25,889 g
Zsir : 21,577 g
- telített zsírsav : 5,093 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.11.06.-2017.12.01.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 69,828 g
KalciumTejtermek : 58,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Kifli
Retek

Energia : 165,350 kcal
So : 754,500 mg
Fehérje : 4,840 g
Zsir : 4,345 g
- telített zsírsav : 0,274 g
Szenhidrat : 26,510 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 069,721 kcal
So : 4 097,143 mg

2017.11.21. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Müzli

Energia : 200,000 kcal
So : 292,750 mg
Fehérje : 9,350 g
Zsir : 3,810 g
- telített zsírsav : 2,150 g
Szenhidrat : 31,600 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csicseriborsó leves
Csirkemájás sertés szelet
Főtt burgonya

Energia : 575,510 kcal
So : 1 074,721 mg
Fehérje : 29,951 g
Zsir : 21,798 g
- telített zsírsav : 4,586 g
Szenhidrat : 63,576 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Margarin
Fejes saláta

Energia : 268,840 kcal
So : 1 704,500 mg
Fehérje : 9,754 g
Zsir : 14,200 g
- telített zsírsav : 6,253 g
Szenhidrat : 27,960 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 044,350 kcal
So : 3 071,971 mg

2017.11.22. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 244,027 kcal
So : 1 002,140 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 7,402 g
Zsir : 10,537 g
- telített zsírsav : 2,426 g
Szenhidrat : 29,058 g
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : mustár

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.11.06.-2017.12.01.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Frankfurti leves
Kakaós csiga
Narancs

Energia : 580,954 kcal
So : 1 327,573 mg
Cukor : 18,200 g
Fehérje : 40,303 g
Zsir : 21,626 g
- telített zsírsav : 7,511 g
Szenhidrat : 78,039 g
KalciumTejtermek : 34,320 mg
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Korpás kifli
Sárgarépa

Energia : 160,880 kcal
So : 649,650 mg
Fehérje : 5,230 g
Zsir : 4,720 g
- telített zsírsav : 0,472 g
Szenhidrat : 24,146 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 985,861 kcal
So : 2 979,363 mg

2017.11.23. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Virsl
Mustár
Zsemle

Energia : 457,850 kcal
So : 2 521,250 mg
Fehérje : 17,900 g
Zsir : 13,705 g
- telített zsírsav : 8,380 g
Szenhidrat : 65,310 g
Allergen : mustár
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Sóska
Főtt tojás
Fél adag burgonya

Energia : 490,196 kcal
So : 1 423,960 mg
Cukor : 6,500 g
Fehérje : 19,665 g
Zsir : 22,123 g
- telített zsírsav : 5,001 g
Szenhidrat : 51,629 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiörlésű kenyér
Jégsaláta

Energia : 143,050 kcal
So : 1 005,000 mg
Fehérje : 5,392 g
Zsir : 2,880 g
- telített zsírsav : 1,618 g
Szenhidrat : 23,287 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 091,096 kcal
So : 4 950,210 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2017.11.24. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Diós túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 238,837 kcal
So : 1 095,442 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 7,951 g
Zsir : 8,189 g
- telített zsírsav : 3,884 g
Szenhidrat : 32,735 g
KalciumTejtermek : 16,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

Sütötök krémleves pirított zsemlekockával

Párolt halfilé

Fél adag köles

Fél adag rizs

Energia : 573,513 kcal
So : 1 265,103 mg
Cukor : 9,750 g
Fehérje : 27,804 g
Zsir : 9,914 g
- telített zsírsav : 2,457 g
Szenhidrat : 92,876 g
KalciumTejtermek : 148,200 mg
Allergen : hal
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt

Nutribella teljeskiőrlésű keksz fahéjas

Energia : 192,070 kcal
So : 271,880 mg
Fehérje : 5,278 g
Zsir : 7,817 g
- telített zsírsav : 4,191 g
Szenhidrat : 24,158 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 004,420 kcal
So : 2 632,426 mg

2017.11.27. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Briós

Energia : 283,270 kcal
So : 265,875 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 10,725 g
Zsir : 6,077 g
- telített zsírsav : 3,780 g
Szenhidrat : 45,253 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves

Lecsós pulykaragu

Fél adag hántolt árpa

Fél adag rizs köret

Energia : 521,979 kcal
So : 1 546,865 mg
Fehérje : 20,612 g
Zsir : 22,028 g
- telített zsírsav : 2,894 g
Szenhidrat : 59,911 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étlap (2017.11.06.-2017.12.01.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 158,800 kcal
So : 781,250 mg
Fehérje : 4,690 g
Zsir : 4,460 g
- telített zsírsav : 0,182 g
Szenhidrat : 24,230 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 964,049 kcal
So : 2 593,990 mg

2017.11.28. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Gépsonka
Barna kenyér

Energia : 268,700 kcal
So : 1 138,750 mg
Fehérje : 10,580 g
Zsir : 2,650 g
- telített zsírsav : 1,190 g
Szenhidrat : 49,960 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Orja leves
Főtt hús
Őszi gyümölcsmártás
Pirított dara

Energia : 563,579 kcal
So : 1 476,105 mg
Cukor : 6,500 g
Fehérje : 22,901 g
Zsir : 20,944 g
- telített zsírsav : 5,079 g
Szenhidrat : 70,735 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Korpás kifli
Retek

Energia : 133,580 kcal
So : 698,650 mg
Fehérje : 5,810 g
Zsir : 2,090 g
- telített zsírsav : 1,239 g
Szenhidrat : 22,746 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 965,859 kcal
So : 3 313,504 mg

2017.11.29. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
Gabonagolyó

Energia : 209,000 kcal
So : 356,500 mg
Fehérje : 8,510 g
Zsir : 3,990 g
- telített zsírsav : 2,150 g
Szenhidrat : 34,900 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2017.11.06.-2017.12.01.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Csirkebecsinált leves
Mákos nudli
Alma

Energia : 581,146 kcal
So : 861,055 mg
Cukor : 1,950 g
Fehérje : 26,281 g
Zsir : 22,904 g
- telített zsírsav : 5,394 g
Szenhidrat : 68,255 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 249,440 kcal
So : 1 516,150 mg
Fehérje : 8,768 g
Zsir : 12,130 g
- telített zsírsav : 5,452 g
Szenhidrat : 28,858 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 039,586 kcal
So : 2 733,705 mg

2017.11.30. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Sárgarépás túrókrém
Korpás zsemle

Energia : 308,000 kcal
So : 1 174,162 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 16,063 g
Zsir : 6,347 g
- telített zsírsav : 4,151 g
Szenhidrat : 45,371 g
KalciumTejtermek : 256,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves
Vágott babfőzelék
Vagdalthús

Energia : 499,278 kcal
So : 2 003,931 mg
Fehérje : 25,256 g
Zsir : 17,989 g
- telített zsírsav : 4,225 g
Szenhidrat : 59,942 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Félbarna kenyér
Fejes saláta

Energia : 163,400 kcal
So : 1 201,500 mg
Fehérje : 8,470 g
Zsir : 5,110 g
- telített zsírsav : 2,373 g
Szenhidrat : 20,210 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 970,678 kcal
So : 4 379,593 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2017.12.01. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Tojáskrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 217,087 kcal
So : 1 025,342 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 8,538 g
Zsir : 5,690 g
- telített zsírsav : 1,825 g
Szenhidrat : 32,353 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Fokhagyma krémleves

Csirkemell sütötökkel sütve

Burgonya püré

Energia : 558,885 kcal
So : 1 327,259 mg
Fehérje : 26,290 g
Zsir : 22,742 g
- telített zsírsav : 7,252 g
Szenhidrat : 61,713 g
KalciumTejtermek : 83,850 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr 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 : 980,222 kcal
So : 3 330,852 mg