

2018.02.05. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Zalai felvágott
Korpás zsemle

Energia : 295,902 kcal
So : 1 930,430 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 13,532 g
Zsir : 10,770 g
- telített zsírsav : 3,907 g
Szenhidrat : 35,854 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Hentes tokány
Bulgur

Energia : 780,061 kcal
So : 2 502,229 mg
Feherje : 36,037 g
Zsir : 30,865 g
- telített zsírsav : 6,069 g
Szenhidrat : 93,419 g
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 231,950 kcal
So : 1 604,000 mg
Feherje : 9,032 g
Zsir : 3,210 g
- telített zsírsav : 1,663 g
Szenhidrat : 40,607 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 307,913 kcal
So : 6 036,659 mg

2018.02.06. KEDD

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Korpás kifli

Energia : 348,190 kcal
So : 1 020,275 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 11,645 g
Zsir : 14,877 g
- telített zsírsav : 8,060 g
Szenhidrat : 41,292 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Bakonyi sertés szelet
Petrezselymes rizs

Energia : 805,099 kcal
So : 1 834,274 mg
Feherje : 32,662 g
Zsir : 32,935 g
- telített zsírsav : 6,930 g
Szenhidrat : 92,953 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém
Félbarna kenyér
Lilahagyma

Energia : 273,400 kcal
So : 1 140,500 mg
Feherje : 7,900 g
Zsir : 8,748 g
- telített zsírsav : 0,494 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 40,060 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 426,689 kcal
So : 3 995,049 mg

2018.02.07. SZERDA

Tejbedara kakaóporral

Étkezés: Tízórai

Energia : 255,445 kcal
So : 768,062 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

Baromfi raguleves

Burgonyás tészta

Csemege uborka

Étkezés: Ebéd

Energia : 805,696 kcal
So : 3 530,763 mg
Fehérje : 34,531 g
Zsir : 25,382 g
- telített zsírsav : 4,129 g
Szenhidrat : 107,936 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Csirkemájás

Korpás zsemle

Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

Energia : 286,480 kcal
So : 1 967,900 mg
Fehérje : 12,750 g
Zsir : 12,010 g
- telített zsírsav : 3,629 g
Szenhidrat : 31,386 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 347,621 kcal
So : 6 266,725 mg

2018.02.08. CSÜTÖRTÖK

Gyümölcsle

Pulykasonka

Magos zsemle

Retek

Étkezés: Tízórai

Energia : 351,640 kcal
So : 944,000 mg
Fehérje : 16,334 g
Zsir : 6,710 g
- telített zsírsav : 1,508 g
Szenhidrat : 58,510 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : szezámag

Májgaluska leves

Vágottborsó főzelék

Fokhagymás sült sertés falatok

Étkezés: Ebéd

Energia : 805,957 kcal
So : 2 136,998 mg
Fehérje : 48,899 g
Zsir : 36,462 g
- telített zsírsav : 6,262 g
Szenhidrat : 70,599 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 228,500 kcal
So : 1 404,500 mg
Fehérje : 8,940 g
Zsir : 3,530 g
- telített zsírsav : 1,873 g
Szenhidrat : 39,140 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 386,097 kcal
So : 4 485,498 mg

2018.02.09. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Körözött
Barna kenyér
Jégsaláta

Energia : 381,586 kcal
So : 2 224,835 mg
Fehérje : 21,860 g
Zsir : 9,909 g
- telített zsírsav : 6,574 g
Szenhidrat : 49,875 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Francia hagymaleves pirított zsemlekockával
Fűszeres sült csirkemell csíkok sajtmártással
Párolt zöldségek

Energia : 669,976 kcal
So : 2 176,870 mg
Fehérje : 44,264 g
Zsir : 32,208 g
- telített zsírsav : 13,634 g
Szenhidrat : 50,772 g
KalciumTejtermek : 213,300 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás 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 : 1 355,162 kcal
So : 4 913,705 mg

2018.02.12. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kalács

Energia : 279,010 kcal
So : 631,700 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,985 g
Zsir : 6,709 g
- telített zsírsav : 2,775 g
Szenhidrat : 42,387 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves

Brassói aprópecsenye

Tört burgonya

Csemege uborka

Energia : 752,872 kcal
So : 3 425,119 mg
Fehérje : 29,230 g
Zsir : 33,966 g
- telített zsírsav : 5,196 g
Szenhidrat : 81,064 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Energia : 273,900 kcal
So : 1 858,000 mg
Fehérje : 12,510 g
Zsir : 4,670 g
- telített zsírsav : 1,594 g
Szenhidrat : 43,960 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 305,782 kcal
So : 5 914,819 mg

2018.02.13. KEDD

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Trappista sajt

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 538,922 kcal
So : 2 613,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,632 g
Zsir : 25,808 g
- telített zsírsav : 14,196 g
Szenhidrat : 53,888 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Köménymag leves pirított zsemlekockával

Vadas csirkemell

Főtt tészta

Energia : 762,631 kcal
So : 1 610,836 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 38,980 g
Zsir : 28,629 g
- telített zsírsav : 5,359 g
Szenhidrat : 87,630 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Kifli

Retek

Energia : 207,850 kcal
So : 800,250 mg
Fehérje : 5,450 g
Zsir : 8,375 g
- telített zsírsav : 0,413 g
Szenhidrat : 27,370 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 509,403 kcal
So : 5 024,116 mg

2018.02.14. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 435,600 kcal
Méz	So	: 1 606,000 mg
Margarin	Mez	: 2,000 cu...
Félbarna kenyér	Feherje	: 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

Becsinált leves	Energia	: 760,549 kcal
Túrós batyu	So	: 916,591 mg
Narancs	Cukor	: 22,500 g
	Feherje	: 60,518 g
	Zsir	: 28,771 g
	- telített zsírsav	: 8,442 g
	Szenhidrat	: 95,154 g
	KalciumTejtermek	: 86,580 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi	Energia	: 263,280 kcal
Korpás zsemle	So	: 1 667,400 mg
Uborka	Feherje	: 12,770 g
	Zsir	: 10,370 g
	- telített zsírsav	: 3,929 g
	Szenhidrat	: 29,376 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Energia	: 1 459,429 kcal
	So	: 4 189,991 mg

2018.02.15. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejberizs fahéjjal	Energia	: 353,650 kcal
	So	: 696,250 mg
	Cukor	: 9,000 g
	Feherje	: 10,400 g
	Zsir	: 2,322 g
	- telített zsírsav	: 1,473 g
	Szenhidrat	: 71,467 g
	KalciumTejtermek	: 159,600 mg
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Tojásleves	Energia	: 748,130 kcal
Brokkoli főzelék	So	: 1 750,909 mg
Húsgombóc	Feherje	: 33,491 g
	Zsir	: 32,809 g
	- telített zsírsav	: 7,470 g
	Szenhidrat	: 78,801 g
	KalciumTejtermek	: 32,400 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Barna kenyér
Sárgarépa

Energia : 376,800 kcal
So : 2 343,750 mg
Fehérje : 18,010 g
Zsir : 15,230 g
- telített zsírsav : 7,284 g
Szenhidrat : 40,560 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 478,580 kcal
So : 4 790,909 mg

2018.02.16. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Ubroka

Energia : 356,000 kcal
So : 1 425,000 mg
Fehérje : 9,800 g
Zsir : 3,760 g
- telített zsírsav : 2,094 g
Szenhidrat : 69,560 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsom leves
Zöldséges halfilé
Párolt rizs

Energia : 788,341 kcal
So : 2 048,071 mg
Cukor : 13,500 g
Fehérje : 32,862 g
Zsir : 20,948 g
- telített zsírsav : 2,484 g
Szenhidrat : 115,972 g
Allergen : glutén
Allergen : hal
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 : 1 364,691 kcal
So : 4 631,821 mg

2018.02.19. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Korpás zsemle

Energia : 459,402 kcal
So : 2 092,930 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,622 g
Zsir : 25,870 g
- telített zsírsav : 14,507 g
Szenhidrat : 36,434 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Burgonya leves

Csirkemáj rizottó reszelt sajttal

Cékla

Energia : 786,118 kcal
So : 2 534,314 mg
Fehérje : 36,158 g
Zsir : 23,597 g
- telített zsírsav : 4,748 g
Szenhidrat : 105,115 g
KalciumTejtermek : 81,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém

Kifli

Retek

Energia : 207,850 kcal
So : 800,250 mg
Fehérje : 5,450 g
Zsir : 8,375 g
- telített zsírsav : 0,413 g
Szenhidrat : 27,370 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 453,370 kcal
So : 5 427,494 mg

2018.02.20. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej

Gyümölcsös müzli

Energia : 247,300 kcal
So : 304,750 mg
Fehérje : 10,400 g
Zsir : 4,200 g
- telített zsírsav : 2,212 g
Szenhidrat : 41,280 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves

Temesvári sertés szelet

Hántolt árpa

Energia : 798,129 kcal
So : 1 831,320 mg
Fehérje : 32,121 g
Zsir : 34,706 g
- telített zsírsav : 6,826 g
Szenhidrat : 88,192 g
KalciumTejtermek : 21,600 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott

Teljes kiőrlésű zsemle

Margarin

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 : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 413,269 kcal
So : 4 440,569 mg

2018.02.21. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Tonhalkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 452,167 kcal
So : 1 787,140 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 15,235 g
Zsir : 21,802 g
- telített zsírsav : 3,926 g
Szenhidrat : 47,262 g
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Húsgombóc leves

Szilvás gombóc

Kiwi

Energia : 777,222 kcal
So : 1 412,379 mg
Cukor : 4,500 g
Feherje : 22,910 g
Zsir : 18,820 g
- telített zsírsav : 2,703 g
Szenhidrat : 126,251 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Korpás kifli

Sárgarépa

Energia : 210,880 kcal
So : 744,900 mg
Feherje : 5,840 g
Zsir : 8,780 g
- telített zsírsav : 0,614 g
Szenhidrat : 26,776 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 440,269 kcal
So : 3 944,419 mg

2018.02.22. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej

Nutella

Zsemle

Energia : 530,000 kcal
So : 2 063,750 mg
Feherje : 20,140 g
Zsir : 10,720 g
- telített zsírsav : 9,320 g
Szenhidrat : 87,350 g
KalciumTejtermek : 285,000 mg
Allergen : mogyoró
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gomba leves

Kelkáposzta főzelék

Sült virsli

Energia : 673,322 kcal
So : 2 646,434 mg
Feherje : 26,416 g
Zsir : 36,162 g
- telített zsírsav : 8,562 g
Szenhidrat : 60,352 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : szója

Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégsaláta

Energia : 224,650 kcal
So : 1 519,500 mg
Fehérje : 8,452 g
Zsir : 3,180 g
- telített zsírsav : 1,648 g
Szenhidrat : 39,487 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 427,971 kcal
So : 6 229,683 mg

2018.02.23. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Diós túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 462,162 kcal
So : 1 773,580 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 16,264 g
Zsir : 19,148 g
- telített zsírsav : 9,566 g
Szenhidrat : 55,192 g
KalciumTejtermek : 40,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

Fahéjas almaleves
Natúr csirkemell
Sárgarépás burgonya püré

Energia : 673,408 kcal
So : 1 320,156 mg
Cukor : 18,000 g
Fehérje : 33,374 g
Zsir : 19,500 g
- telített zsírsav : 6,625 g
Szenhidrat : 90,261 g
KalciumTejtermek : 83,700 mg
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 : 1 327,640 kcal
So : 3 365,616 mg

2018.02.26. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Briós

Energia : 291,310 kcal
So : 265,875 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,725 g
Zsir : 6,077 g
- telített zsírsav : 3,780 g
Szenhidrat : 47,251 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves
Baromfi rizseshús
Vegyes savanyúság

Energia : 725,904 kcal
So : 1 265,875 mg
Fehérje : 29,477 g
Zsir : 25,130 g
- telített zsírsav : 3,682 g
Szenhidrat : 93,501 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 290,400 kcal
So : 1 391,000 mg
Fehérje : 8,360 g
Zsir : 8,820 g
- telített zsírsav : 0,354 g
Szenhidrat : 43,060 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 307,614 kcal
So : 2 922,750 mg

2018.02.27. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Csirkemell sonka
Barna kenyér

Energia : 361,300 kcal
So : 2 556,250 mg
Fehérje : 17,450 g
Zsir : 1,460 g
- telített zsírsav : 0,610 g
Szenhidrat : 68,520 g
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves
Magyaros sertés szelet
Házi tarhonya

Energia : 791,727 kcal
So : 2 336,692 mg
Fehérje : 36,182 g
Zsir : 34,300 g
- telített zsírsav : 6,140 g
Szenhidrat : 84,335 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Korpás kifli
Retek

Energia : 156,280 kcal
So : 842,900 mg
Fehérje : 7,000 g
Zsir : 3,520 g
- telített zsírsav : 2,148 g
Szenhidrat : 23,976 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 309,307 kcal
So : 5 735,842 mg

2018.02.28. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
Kakaós gabonagolyó

Energia : 307,500 kcal
So : 483,750 mg
Fehérje : 11,350 g
Zsir : 5,400 g
- telített zsírsav : 2,750 g
Szenhidrat : 53,750 g
KalciumTejtermek : 285,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Lekváros bukta
Mandarin

Energia : 707,605 kcal
So : 1 319,357 mg
Cukor : 6,300 g
Fehérje : 57,536 g
Zsir : 19,975 g
- telített zsírsav : 4,708 g
Szenhidrat : 104,608 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 337,840 kcal
So : 1 996,500 mg
Fehérje : 11,444 g
Zsir : 20,260 g
- telített zsírsav : 9,124 g
Szenhidrat : 29,920 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 352,945 kcal
So : 3 799,607 mg

2018.03.01. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Sárgarépás túrókrém
Korpás zsemle
Lilahagyma

Energia : 403,540 kcal
So : 1 409,100 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,889 g
Zsir : 10,146 g
- telített zsírsav : 6,785 g
Szenhidrat : 55,225 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Lencse főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 768,862 kcal
So : 1 914,523 mg
Cukor : 3,600 g
Fehérje : 43,447 g
Zsir : 31,294 g
- telített zsírsav : 6,404 g
Szenhidrat : 78,512 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : mustár
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Félbarna kenyér
Fejes saláta

Energia : 279,400 kcal
So : 2 054,000 mg
Fehérje : 14,350 g
Zsir : 8,530 g
- telített zsírsav : 3,963 g
Szenhidrat : 35,150 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 451,802 kcal
So : 5 377,622 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2018.03.02. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Tojáskrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 340,907 kcal
So : 1 899,980 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 12,175 g
Zsir : 9,897 g
- telített zsírsav : 3,826 g
Szenhidrat : 49,491 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Zöldség leves

Rántott halfilé tepsiben sütve

Barna rizs

Energia : 808,794 kcal
So : 2 140,616 mg
Fehérje : 34,644 g
Zsir : 26,955 g
- telített zsírsav : 3,774 g
Szenhidrat : 106,435 g
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal

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 : 1 370,051 kcal
So : 5 199,346 mg