

2018.05.07. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Kockasajt
Zsemle

Energia : 220,022 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 6,404 g
Zsir : 2,845 g
- telített zsírsav : 3,887 g
Szenhidrat : 41,985 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tejfölös karfiol leves
Baromfi rizseshús
Cékla

Energia : 808,902 kcal
So : 2 193,212 mg
Fehérje : 30,719 g
Zsir : 29,493 g
- telített zsírsav : 6,300 g
Szenhidrat : 103,136 g
KalciumTejtermek : 37,800 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 294,100 kcal
So : 1 756,750 mg
Fehérje : 18,980 g
Zsir : 4,298 g
- telített zsírsav : 1,544 g
Szenhidrat : 44,060 g
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 323,024 kcal
So : 5 131,242 mg

2018.05.08. KEDD

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Korpás kifli

Energia : 348,190 kcal
So : 1 020,275 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 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

Karalábé leves
Mustáros csirkemell
Házi tarhonya

Energia : 752,316 kcal
So : 2 096,345 mg
Fehérje : 40,083 g
Zsir : 27,573 g
- telített zsírsav : 7,132 g
Szenhidrat : 85,733 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : mustár

Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér
Sárgarépa

Energia : 272,200 kcal
So : 1 328,000 mg
Fehérje : 8,080 g
Zsir : 8,820 g
- telített zsírsav : 0,494 g
Szenhidrat : 38,860 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 372,706 kcal
So : 4 444,620 mg

2018.05.09. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tejberizs fahéjjal

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

Étkezés: Ebéd

Babgulyás
Túrós tészta
Alma

Energia : 749,533 kcal
So : 1 678,284 mg
Fehérje : 44,379 g
Zsir : 20,245 g
- telített zsírsav : 7,391 g
Szenhidrat : 97,370 g
KalciumTejtermek : 68,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Korpás zsemle
Fejes saláta

Energia : 260,280 kcal
So : 1 934,400 mg
Fehérje : 13,610 g
Zsir : 10,790 g
- telített zsírsav : 3,908 g
Szenhidrat : 26,906 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 363,463 kcal
So : 4 308,933 mg

2018.05.10. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Fehér kenyér
Paprika

Energia : 382,500 kcal
So : 1 823,500 mg
Fehérje : 11,440 g
Zsir : 6,540 g
- telített zsírsav : 3,870 g
Szenhidrat : 71,130 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Húsgombócok paradicsom mártásban
Fél adag burgonya

Energia : 750,771 kcal
So : 2 058,390 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 32,313 g
Zsir : 24,585 g
- telített zsírsav : 4,223 g
Szenhidrat : 98,692 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájas
Korpás zsemle
Jégcsapretek**

Energia : 271,480 kcal
So : 1 868,900 mg
Feherje : 12,750 g
Zsir : 11,950 g
- telített zsírsav : 3,623 g
Szenhidrat : 27,846 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 404,751 kcal
So : 5 750,790 mg

2018.05.11. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka**

Energia : 403,186 kcal
So : 2 040,835 mg
Feherje : 23,510 g
Zsir : 10,079 g
- telített zsírsav : 6,455 g
Szenhidrat : 53,075 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Kertész leves
Kukoricabundában sült halfilé
Fél adag rizs
Fél adag köles**

Energia : 808,969 kcal
So : 2 356,029 mg
Feherje : 36,193 g
Zsir : 25,893 g
- telített zsírsav : 3,419 g
Szenhidrat : 106,766 g
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Vaniliás puding
Háztartási keksz**

Energia : 303,600 kcal
So : 512,000 mg
Feherje : 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 : 1 515,755 kcal
So : 4 908,864 mg

2018.05.14. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé
Margarin
Kuglóf**

Energia : 379,010 kcal
So : 831,700 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 11,025 g
Zsir : 17,709 g
- telített zsírsav : 8,375 g
Szenhidrat : 42,467 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zeller leves

Györi aprópecsenye

Petrezselymes barna rizs

Vegyes savanyúság

Energia : 773,563 kcal
So : 1 915,049 mg
Fehérje : 29,272 g
Zsir : 31,760 g
- telített zsírsav : 5,965 g
Szenhidrat : 91,832 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott

Teljes kiőrlésű kenyér

Paprika

Energia : 261,900 kcal
So : 1 675,000 mg
Fehérje : 12,510 g
Zsir : 4,730 g
- telített zsírsav : 1,570 g
Szenhidrat : 40,900 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 414,473 kcal
So : 4 421,749 mg

2018.05.15. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej

Méz

Margarin

Félbarna kenyér

Energia : 435,600 kcal
So : 1 606,000 mg
Mez : 2,000 cu...
Fehérje : 13,780 g
Zsir : 14,700 g
- telített zsírsav : 7,810 g
Szenhidrat : 60,480 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves

Csirkemájás sertésszelet

Burgonya püré

Csemege uborka

Energia : 789,097 kcal
So : 3 663,097 mg
Fehérje : 41,538 g
Zsir : 30,899 g
- telített zsírsav : 7,407 g
Szenhidrat : 84,831 g
KalciumTejtermek : 51,300 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt

Korpás kifli

Paradicsom

Energia : 156,630 kcal
So : 878,400 mg
Fehérje : 6,392 g
Zsir : 3,230 g
- telített zsírsav : 1,923 g
Szenhidrat : 25,403 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 381,327 kcal
So : 6 147,497 mg

2018.05.16. SZERDA

Tejbedara kakaóporral

Étkezés: Tízórai

Energia	: 255,445 kcal
So	: 768,062 mg
Cukor	: 9,000 g
Feherje	: 10,182 g
Zsir	: 3,458 g
- telített zsírsav	: 2,345 g
Szenhidrat	: 45,333 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Frankfurti leves

Ízes bukta

Alma

Étkezés: Ebéd

Energia	: 772,357 kcal
So	: 2 510,973 mg
Cukor	: 6,300 g
Feherje	: 56,368 g
Zsir	: 27,679 g
- telített zsírsav	: 10,107 g
Szenhidrat	: 106,022 g
KalciumTejtermek	: 57,780 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: tojás
Allergen	: szója

Párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 419,900 kcal
So	: 2 500,500 mg
Feherje	: 15,250 g
Zsir	: 19,620 g
- telített zsírsav	: 9,444 g
Szenhidrat	: 44,090 g
Allergen	: tej
Allergen	: szója
Allergen	: glutén

Energia	: 1 447,702 kcal
So	: 5 779,535 mg

2018.05.17. CSÜTÖRTÖK

Gyümölcsle

Zelleres túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Étkezés: Tízórai

Energia	: 416,520 kcal
So	: 1 664,975 mg
Feherje	: 16,368 g
Zsir	: 7,156 g
- telített zsírsav	: 4,620 g
Szenhidrat	: 70,425 g
KalciumTejtermek	: 70,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller

Csontleves csigatésztával

Zöldbab főzelék

Baromfi vagdalt

Étkezés: Ebéd

Energia	: 797,418 kcal
So	: 2 871,040 mg
Feherje	: 32,686 g
Zsir	: 43,604 g
- telített zsírsav	: 7,707 g
Szenhidrat	: 69,241 g
KalciumTejtermek	: 32,400 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: zeller
Allergen	: tej

Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Magos zsemle
Retek

Energia : 225,440 kcal
So : 1 339,000 mg
Fehérje : 8,954 g
Zsir : 8,360 g
- telített zsírsav : 4,158 g
Szenhidrat : 31,140 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : szezám-mag
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 439,378 kcal
So : 5 875,015 mg

2018.05.18. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Telejes kiörlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 515,422 kcal
So : 2 617,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,232 g
Zsir : 25,790 g
- telített zsírsav : 14,175 g
Szenhidrat : 48,028 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával
Sajtos sertésszelet
Petrezselymes burgonya

Energia : 764,352 kcal
So : 2 126,569 mg
Fehérje : 35,243 g
Zsir : 37,006 g
- telített zsírsav : 11,488 g
Szenhidrat : 71,166 g
KalciumTejtermek : 156,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

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 : 1 500,124 kcal
So : 5 902,349 mg

2018.05.22. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Kakaós gabonagolyó

Energia : 246,000 kcal
So : 387,000 mg
Fehérje : 9,080 g
Zsir : 4,320 g
- telített zsírsav : 2,200 g
Szenhidrat : 43,000 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélt
Mexikói sertésszelet
Bulgur

Energia : 707,040 kcal
So : 1 807,983 mg
Fehérje : 33,988 g
Zsir : 26,969 g
- telített zsírsav : 4,542 g
Szenhidrat : 85,533 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Csemege szalámi
Korpás zsemle
Margarin
Uborka

Energia : 477,780 kcal
So : 2 899,900 mg
Fehérje : 16,310 g
Zsir : 33,370 g
- telített zsírsav : 13,929 g
Szenhidrat : 27,756 g
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 430,820 kcal
So : 5 094,883 mg

2018.05.23. SZERDA

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 : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Ragu leves
Burgonyás tészta
Csemege uborka

Energia : 799,342 kcal
So : 3 510,558 mg
Fehérje : 34,581 g
Zsir : 24,773 g
- telített zsírsav : 4,410 g
Szenhidrat : 107,715 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

Energia : 322,400 kcal
So : 2 172,500 mg
Fehérje : 14,360 g
Zsir : 10,380 g
- telített zsírsav : 3,570 g
Szenhidrat : 41,550 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 413,052 kcal
So : 5 948,933 mg

2018.05.24. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej
Sajtmester sajtkrém
Korpás kifli

Energia : 281,680 kcal
So : 1 219,400 mg
Fehérje : 14,740 g
Zsir : 9,260 g
- telített zsírsav : 5,930 g
Szenhidrat : 34,396 g
KalciumTejtermek : 448,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Vágottborsó főzelék
Sertés sült

Energia : 808,348 kcal
So : 2 176,177 mg
Fehérje : 48,907 g
Zsir : 36,482 g
- telített zsírsav : 6,368 g
Szenhidrat : 71,180 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Fehér kenyér
Paradicsom

Energia : 265,900 kcal
So : 1 423,000 mg
Fehérje : 17,900 g
Zsir : 4,430 g
- telített zsírsav : 0,838 g
Szenhidrat : 39,900 g
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 355,928 kcal
So : 4 818,577 mg

2018.05.25. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Vaníliás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Energia : 385,600 kcal
So : 1 300,025 mg
Cukor : 14,000 g
Fehérje : 16,384 g
Zsir : 7,380 g
- telített zsírsav : 4,493 g
Szenhidrat : 62,476 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Párolt halszeletek
Csöben sült zöldségek

Energia : 806,085 kcal
So : 2 904,912 mg
Cukor : 13,500 g
Fehérje : 43,732 g
Zsir : 35,704 g
- telített zsírsav : 11,111 g
Szenhidrat : 77,029 g
KalciumTejtermek : 258,120 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Háztartási keksz

Energia : 263,100 kcal
So : 842,000 mg
Fehérje : 9,020 g
Zsir : 8,120 g
- telített zsírsav : 4,640 g
Szenhidrat : 38,100 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 454,785 kcal
So : 5 046,937 mg

2018.05.28. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Kakaós csiga

Energia : 170,442 kcal
So : 0,030 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 2,038 g
Zsir : 6,406 g
- telített zsírsav : 2,602 g
Szenhidrat : 25,216 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tavaszi leves
Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia : 806,251 kcal
So : 2 542,034 mg
Cukor : 4,500 g
Feherje : 37,132 g
Zsir : 29,116 g
- telített zsírsav : 7,000 g
Szenhidrat : 98,743 g
KalciumTejtermek : 81,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 478,100 kcal
So : 2 617,000 mg
Feherje : 21,170 g
Zsir : 25,780 g
- telített zsírsav : 14,173 g
Szenhidrat : 38,880 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 454,793 kcal
So : 5 159,064 mg

2018.05.29. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Ízesített sajtkrém
Korpás kifli

Energia : 305,680 kcal
So : 959,400 mg
Feherje : 8,340 g
Zsir : 6,460 g
- telített zsírsav : 4,130 g
Szenhidrat : 53,396 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Húsleves
Gyümölcsmártás főtt hússal
Pírított dara

Energia : 791,091 kcal
So : 1 718,473 mg
Cukor : 13,500 g
Feherje : 27,810 g
Zsir : 29,816 g
- telített zsírsav : 6,539 g
Szenhidrat : 102,682 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : zeller
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás

Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka

Magos zsemle

Paprika

Energia : 220,640 kcal
So : 2 006,250 mg
Fehérje : 16,734 g
Zsir : 3,580 g
- telített zsírsav : 0,740 g
Szenhidrat : 32,840 g
Allergen : szezámmag
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 317,411 kcal
So : 4 684,123 mg

2018.05.30. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej

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

Betyár leves

Kakaós kalács

Narancs

Energia : 751,068 kcal
So : 1 615,968 mg
Cukor : 22,950 g
Fehérje : 60,228 g
Zsir : 29,732 g
- telített zsírsav : 8,844 g
Szenhidrat : 90,627 g
KalciumTejtermek : 83,700 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

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 : 1 357,268 kcal
So : 3 879,718 mg

2018.05.31. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé

Sárgarépás túrókrém

Korpás zsemle

Lilahagyma

Energia : 425,710 kcal
So : 1 003,750 mg
Cukor : 14,000 g
Fehérje : 21,889 g
Zsir : 10,142 g
- telített zsírsav : 6,784 g
Szenhidrat : 60,708 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Lebbencs leves
Sóska
Főtt tojás
Fél adag burgonya

Energia : 722,159 kcal
So : 2 047,621 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 24,203 g
Zsir : 29,212 g
- telített zsírsav : 6,931 g
Szenhidrat : 87,737 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér
Uborka

Energia : 255,400 kcal
So : 1 160,000 mg
Fehérje : 7,960 g
Zsir : 8,760 g
- telített zsírsav : 0,494 g
Szenhidrat : 35,020 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 403,269 kcal
So : 4 211,371 mg

2018.06.01. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Snidlinges tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Energia : 406,055 kcal
So : 2 085,525 mg
Fehérje : 18,829 g
Zsir : 12,954 g
- telített zsírsav : 5,824 g
Szenhidrat : 52,039 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves
Ananászos csirkemell
Burgonya püré

Energia : 731,069 kcal
So : 1 821,294 mg
Fehérje : 36,276 g
Zsir : 26,081 g
- telített zsírsav : 7,360 g
Szenhidrat : 86,470 g
KalciumTejtermek : 83,700 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

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 : 1 357,474 kcal
So : 5 065,569 mg