

2018.06.04. 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

Kapros karfiol leves

Lecsós csirkemáj

Bulgur

Csemege uborka

Energia : 798,160 kcal
So : 3 460,700 mg
Fehérje : 38,389 g
Zsir : 29,296 g
- telített zsírsav : 3,421 g
Szenhidrat : 99,518 g
Allergen : glutén
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 : 1 312,282 kcal
So : 6 398,730 mg

2018.06.05. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejbedara fahéjjal

Energia : 255,115 kcal
So : 767,750 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,110 g
Zsir : 3,356 g
- telített zsírsav : 2,282 g
Szenhidrat : 45,684 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csurgatott tojásleves

Fokhagymás-tejfölös sertésszelet

Sárgarépás rizs

Energia : 795,290 kcal
So : 1 757,389 mg
Fehérje : 34,448 g
Zsir : 33,257 g
- telített zsírsav : 7,188 g
Szenhidrat : 88,780 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Paradicsom

Energia : 279,600 kcal
So : 1 212,500 mg
Fehérje : 8,240 g
Zsir : 8,820 g
- telített zsírsav : 0,348 g
Szenhidrat : 40,600 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Energia	: 1 330,005 kcal
So	: 3 737,639 mg

2018.06.06. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó	Energia	: 348,190 kcal
Margarin	So	: 1 020,275 mg
Korpás kifli	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

Palóc leves	Energia	: 800,328 kcal
Darás tészta baracklekvárral	So	: 1 521,090 mg
Alma	Fehérje	: 30,295 g
	Zsir	: 22,984 g
	- telített zsírsav	: 5,720 g
	Szenhidrat	: 117,662 g
	KalciumTejtermek	: 27,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott	Energia	: 267,840 kcal
Magos zsemle	So	: 2 104,500 mg
Fejes saláta	Fehérje	: 12,854 g
	Zsir	: 12,680 g
	- telített zsírsav	: 4,043 g
	Szenhidrat	: 28,040 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: szezám
	Allergen	: glutén
	Energia	: 1 416,357 kcal
	So	: 4 645,864 mg

2018.06.07. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé	Energia	: 370,500 kcal
Sajtmester sajtkrém	So	: 1 819,000 mg
Fehér kenyér	Fehérje	: 10,720 g
	Zsir	: 6,360 g
	- telített zsírsav	: 3,870 g
	Szenhidrat	: 69,330 g
	KalciumTejtermek	: 220,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Francia hagymaleves pirított zsemlekockával	Energia	: 679,878 kcal
Finomfőzelék	So	: 2 933,309 mg
Virsli	Fehérje	: 27,886 g
	Zsir	: 31,144 g
	- telített zsírsav	: 11,381 g
	Szenhidrat	: 71,308 g
	KalciumTejtermek	: 88,560 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Korpás zsemle
Paprika

Energia : 274,480 kcal
So : 1 784,900 mg
Fehérje : 12,750 g
Zsir : 12,070 g
- telített zsírsav : 3,605 g
Szenhidrat : 28,326 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 324,858 kcal
So : 6 537,209 mg

2018.06.08. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Körözött
Teljes kiörlésű kenyér
Uborka

Energia : 403,186 kcal
So : 2 040,835 mg
Fehérje : 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

Burgonya leves
Citromos halfilé
Tavaszi barna rizs

Energia : 809,977 kcal
So : 1 819,584 mg
Fehérje : 33,076 g
Zsir : 26,878 g
- telített zsírsav : 6,357 g
Szenhidrat : 106,857 g
KalciumTejtermek : 21,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal
Allergen : tej

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 : 1 516,763 kcal
So : 4 372,419 mg

2018.06.11. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Margarin
Kuglóf

Energia : 379,010 kcal
So : 831,700 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 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

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Gyümölcsös pulykaragu
Párolt rizs

Energia : 766,642 kcal
So : 1 724,472 mg
Cukor : 13,500 g
Fehérje : 31,692 g
Zsir : 19,317 g
- telített zsírsav : 4,470 g
Szenhidrat : 115,389 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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 : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 407,552 kcal
So : 4 231,172 mg

2018.06.12. 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

Tavaszi leves
Gombás sertésszelet
Házi tarhonya

Energia : 793,908 kcal
So : 2 263,086 mg
Fehérje : 41,104 g
Zsir : 30,057 g
- telített zsírsav : 6,470 g
Szenhidrat : 89,382 g
KalciumTejtermek : 21,600 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

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 : 1 386,138 kcal
So : 4 747,486 mg

2018.06.13. SZERDA

		Étkezés: Tízórai	
Tejberizs kakaóporral	Energia	:	354,310 kcal
	So	:	696,875 mg
	Cukor	:	9,000 g
	Feherje	:	10,545 g
	Zsir	:	2,527 g
	- telített zsírsav	:	1,600 g
	Szenhidrat	:	70,766 g
	KalciumTejtermek	:	159,600 mg
	Allergen	:	tej

		Étkezés: Ebéd	
Gulyás leves Sajtos pogácsa Cseresznye	Energia	:	547,396 kcal
	So	:	749,072 mg
	Feherje	:	21,896 g
	Zsir	:	22,659 g
	- telített zsírsav	:	2,421 g
	Szenhidrat	:	61,858 g
	Allergen	:	glutén
	Allergen	:	tojás
	Allergen	:	zeller

		Étkezés: Uzsonna	
Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	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	:	1 321,606 kcal
So	:	3 946,447 mg	

2018.06.14. CSÜTÖRTÖK

		Étkezés: Tízórai	
Citromos tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Energia	:	464,167 kcal
	So	:	1 791,640 mg
	Cukor	:	9,000 g
	Feherje	:	15,955 g
	Zsir	:	21,982 g
	- telített zsírsav	:	3,926 g
	Szenhidrat	:	49,062 g
	Allergen	:	tej
	Allergen	:	mustár
	Allergen	:	hal

		Étkezés: Ebéd	
Csontleves csigatésztával Lencse főzelék Sült hús	Energia	:	749,125 kcal
	So	:	1 844,953 mg
	Cukor	:	3,600 g
	Feherje	:	43,029 g
	Zsir	:	34,266 g
	- telített zsírsav	:	6,842 g
	Szenhidrat	:	67,084 g
	KalciumTejtermek	:	32,400 mg
	Allergen	:	zeller
	Allergen	:	tojás
	Allergen	:	glutén
	Allergen	:	mustár
	Allergen	:	tej

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , 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 : szója
Allergen : glutén
Allergen : szezám-mag
Allergen : tej

Energia : 1 438,732 kcal
So : 4 975,593 mg

2018.06.15. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Trappista sajt
Margarin
Telejes kiörlésű kenyér
Uborka

Energia : 521,330 kcal
So : 2 665,500 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,650 g
Zsir : 25,840 g
- telített zsírsav : 14,199 g
Szenhidrat : 48,806 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zeller krémleves
Szezám-magos rántott csirkemell
Párolt zöldségek

Energia : 758,387 kcal
So : 2 031,824 mg
Fehérje : 41,291 g
Zsir : 36,865 g
- telített zsírsav : 6,731 g
Szenhidrat : 64,947 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : szezám-mag

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 : 1 500,067 kcal
So : 5 856,074 mg

2018.06.18. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Gyümölcsös túrókrém
Fehér kenyér

Energia : 330,797 kcal
So : 1 516,030 mg
Cukor : 14,000 g
Fehérje : 16,149 g
Zsir : 5,058 g
- telített zsírsav : 3,045 g
Szenhidrat : 56,716 g
KalciumTejtermek : 70,600 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves
Sertés pörkölt
Hántolt árpa
Vegyes savanyúság

Energia : 772,877 kcal
So : 1 747,604 mg
Fehérje : 30,427 g
Zsir : 32,144 g
- telített zsírsav : 4,644 g
Szenhidrat : 90,348 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Csemege szalámi
Korpás zsemle
Paprika

Energia : 382,580 kcal
So : 2 684,900 mg
Fehérje : 16,390 g
Zsir : 22,490 g
- telített zsírsav : 8,305 g
Szenhidrat : 28,456 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 486,254 kcal
So : 5 948,534 mg

2018.06.19. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Sajtmester sajtkrém
Kifli
Paradicsom

Energia : 306,850 kcal
So : 1 382,750 mg
Fehérje : 14,950 g
Zsir : 9,035 g
- telített zsírsav : 5,753 g
Szenhidrat : 40,930 g
KalciumTejtermek : 448,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sárgarborsó leves
Dubarry csirkemell
Burgonya püré

Energia : 806,751 kcal
So : 2 185,285 mg
Fehérje : 47,082 g
Zsir : 25,095 g
- telített zsírsav : 8,210 g
Szenhidrat : 96,929 g
KalciumTejtermek : 147,690 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Uborka

Energia : 403,100 kcal
So : 2 332,500 mg
Fehérje : 15,130 g
Zsir : 19,560 g
- telített zsírsav : 9,444 g
Szenhidrat : 40,250 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 516,701 kcal
So : 5 900,535 mg

2018.06.20. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Briós

Energia : 445,310 kcal
So : 265,875 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 14,465 g
Zsir : 8,937 g
- telített zsírsav : 5,430 g
Szenhidrat : 74,806 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sertés becsináltleves
Káposztás tészta
Alma

Energia : 805,626 kcal
So : 1 751,170 mg
Cukor : 6,300 g
Fehérje : 31,810 g
Zsir : 26,309 g
- telített zsírsav : 5,838 g
Szenhidrat : 110,420 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Korpás kifli
Paradicsom

Energia : 200,080 kcal
So : 566,400 mg
Fehérje : 5,720 g
Zsir : 8,780 g
- telített zsírsav : 0,608 g
Szenhidrat : 24,316 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 451,016 kcal
So : 2 583,445 mg

2018.06.21. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej
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

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Brokkoli főzelék
Húsgombóc

Energia : 802,894 kcal
So : 2 141,147 mg
Fehérje : 38,674 g
Zsir : 32,205 g
- telített zsírsav : 7,436 g
Szenhidrat : 88,233 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Energia : 280,600 kcal
So : 1 209,500 mg
Fehérje : 18,040 g
Zsir : 4,570 g
- telített zsírsav : 0,838 g
Szenhidrat : 40,250 g
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 329,494 kcal
So : 3 737,647 mg

2018.06.22. 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

Bazsalikomos paradicsom leves
Zöldséges halfilé
Főtt burgonya
Csemege uborka

Energia : 799,384 kcal
So : 3 799,786 mg
Cukor : 13,500 g
Fehérje : 33,293 g
Zsir : 26,651 g
- telített zsírsav : 3,257 g
Szenhidrat : 105,086 g
Allergen : hal
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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

Energia : 1 448,084 kcal
So : 5 941,811 mg

2018.06.25. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Kakaós csiga

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

Étkezés: Ebéd

Kertész leves
Natúr sertés szelet
Párolt rizs
Cékla

Energia : 800,914 kcal
So : 2 599,294 mg
Fehérje : 31,406 g
Zsír : 30,832 g
- telített zsírsav : 4,853 g
Szenhidrat : 97,821 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

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

Energia : 1 449,456 kcal
So : 5 216,324 mg

2018.06.26. KEDD

Étkezés: Tízórai

Vaníliás zabkása

Energia : 289,400 kcal
So : 295,000 mg
Cukor : 10,000 g
Fehérje : 12,560 g
Zsír : 5,720 g
- telített zsírsav : 2,440 g
Szenhidrat : 46,310 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Darálthúsos rakott zöldbab reszelt sajttal

Energia : 801,040 kcal
So : 1 802,956 mg
Fehérje : 34,527 g
Zsír : 36,545 g
- telített zsírsav : 10,337 g
Szenhidrat : 81,291 g
KalciumTejtermek : 145,800 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Korpás zsemle
Paprika

Energia : 213,080 kcal
So : 1 836,150 mg
Fehérje : 17,490 g
Zsír : 1,690 g
- telített zsírsav : 0,605 g
Szenhidrat : 31,706 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 303,520 kcal
So : 3 934,106 mg

2018.06.27. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Szezámagos-almás sajtkrém

Kifli

Energia : 296,435 kcal
So : 884,500 mg
Fehérje : 5,787 g
Zsir : 5,239 g
- telített zsírsav : 2,853 g
Szenhidrat : 56,351 g
KalciumTejtermek : 66,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámag

Étkezés: Ebéd

Pulykaraguleves

Túrós batyu

Cseresznye

Energia : 752,043 kcal
So : 1 471,981 mg
Cukor : 22,500 g
Fehérje : 69,173 g
Zsir : 27,860 g
- telített zsírsav : 7,224 g
Szenhidrat : 93,158 g
KalciumTejtermek : 68,040 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
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 : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 407,378 kcal
So : 4 315,481 mg

2018.06.28. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé

Kapros túrókrém

Korpás zsemle

Energia : 378,800 kcal
So : 1 304,200 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,399 g
Zsir : 10,110 g
- telített zsírsav : 6,761 g
Szenhidrat : 49,207 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gomba leves

Zöldborsó főzelék

Sertés pörkölt

Energia : 688,504 kcal
So : 1 761,543 mg
Fehérje : 39,697 g
Zsir : 30,492 g
- telített zsírsav : 4,942 g
Szenhidrat : 64,070 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
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 : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 322,704 kcal
So : 4 225,743 mg

2018.06.29. 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

Hideg almaleves
Zöldfűszeres sült csirkemell
Burgonya püré
Fejes saláta

Energia : 725,985 kcal
So : 1 767,523 mg
Cukor : 13,500 g
Fehérje : 33,811 g
Zsir : 27,207 g
- telített zsírsav : 8,938 g
Szenhidrat : 85,279 g
KalciumTejtermek : 109,620 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

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 : 1 352,390 kcal
So : 5 011,798 mg