

2018.08.06. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Kockasajt

Zsemle

Energia : 220,022 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 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

Fokhagymás zöldbab leves

Bácskai rizseshús

Csemege uborka

Energia : 649,195 kcal
So : 2 255,434 mg
Feherje : 24,667 g
Zsir : 25,100 g
- telített zsírsav : 3,846 g
Szenhidrat : 79,591 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 316,800 kcal
So : 1 664,000 mg
Feherje : 10,360 g
Zsir : 14,720 g
- telített zsírsav : 6,872 g
Szenhidrat : 34,400 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 186,017 kcal
So : 5 100,714 mg

2018.08.07. KEDD

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Margarin

Teljes kiőrlésű kifli

Energia : 332,350 kcal
So : 850,875 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 10,281 g
Zsir : 15,977 g
- telített zsírsav : 8,610 g
Szenhidrat : 38,036 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves

Főtt hús

Meggy mártás

Pirított dara

Energia : 668,329 kcal
So : 1 820,122 mg
Cukor : 11,250 g
Feherje : 29,350 g
Zsir : 19,519 g
- telített zsírsav : 5,118 g
Szenhidrat : 93,525 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Fehér kenyér

Paprika

Energia : 234,600 kcal
So : 1 218,000 mg
Feherje : 6,980 g
Zsir : 8,600 g
- telített zsírsav : 0,320 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 33,700 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 235,279 kcal
So : 3 888,997 mg

2018.08.08. 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

Nyírségi gombóclevés

Étkezés: Ebéd

Pizzás tekercs

Körte

Energia : 615,394 kcal
So : 1 777,620 mg
Fehérje : 51,878 g
Zsir : 24,254 g
- telített zsírsav : 7,407 g
Szenhidrat : 73,006 g
KalciumTejtermek : 44,100 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : szója

Zalai felvágott

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Fejes saláta

Étkezés: Uzsonna

Energia : 343,340 kcal
So : 2 054,500 mg
Fehérje : 11,334 g
Zsir : 21,690 g
- telített zsírsav : 9,753 g
Szenhidrat : 28,060 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 214,179 kcal
So : 4 600,182 mg

2018.08.09. CSÜTÖRTÖK

Gyümölcsle

Sajtmester sajtkrém

Fehér kenyér

Uborka

Étkezés: Tízórai

Energia : 316,995 kcal
So : 1 430,250 mg
Fehérje : 8,591 g
Zsir : 3,794 g
- telített zsírsav : 2,111 g
Szenhidrat : 63,567 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámag

Csontleves finommetélttel

Lencse főzelék

Virsli

Étkezés: Ebéd

Energia : 617,556 kcal
So : 2 482,383 mg
Cukor : 3,000 g
Fehérje : 31,770 g
Zsir : 28,842 g
- telített zsírsav : 9,096 g
Szenhidrat : 57,397 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom**

Energia : 247,240 kcal
So : 1 681,500 mg
Fehérje : 10,084 g
Zsir : 11,090 g
- telített zsírsav : 3,762 g
Szenhidrat : 29,230 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 181,791 kcal
So : 5 594,133 mg

2018.08.10. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka**

Energia : 346,486 kcal
So : 1 745,085 mg
Fehérje : 20,390 g
Zsir : 8,159 g
- telített zsírsav : 5,167 g
Szenhidrat : 46,535 g
KalciumTejtermek : 278,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Vegyes zöldség leves
Mediterrán csirkemell
Burgonya püré**

Energia : 665,355 kcal
So : 2 010,441 mg
Fehérje : 35,753 g
Zsir : 26,080 g
- telített zsírsav : 7,731 g
Szenhidrat : 70,972 g
KalciumTejtermek : 155,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Vaniliás puding
Háztartási keksz**

Energia : 262,200 kcal
So : 414,000 mg
Fehérje : 4,860 g
Zsir : 3,480 g
- telített zsírsav : 1,740 g
Szenhidrat : 51,600 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 274,041 kcal
So : 4 169,526 mg

2018.08.13. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé
Margarin
Kalács**

Energia : 358,860 kcal
So : 779,575 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,435 g
Zsir : 17,184 g
- telített zsírsav : 8,265 g
Szenhidrat : 39,222 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves
Lecsós csirkemáj
Petrezselymes rizs
Vitamin saláta

Energia : 641,861 kcal
So : 1 795,423 mg
Fehérje : 28,821 g
Zsir : 22,370 g
- telített zsírsav : 2,612 g
Szenhidrat : 80,177 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

Energia : 218,800 kcal
So : 1 408,000 mg
Fehérje : 10,320 g
Zsir : 3,800 g
- telített zsírsav : 1,260 g
Szenhidrat : 34,640 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 219,521 kcal
So : 3 982,998 mg

2018.08.14. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Barack lekvár
Margarin
Félbarna kenyér

Energia : 398,200 kcal
So : 1 449,000 mg
Fehérje : 12,800 g
Zsir : 14,600 g
- telített zsírsav : 7,780 g
Szenhidrat : 52,380 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Burgonya leves
Tavaszi sertés szelet
Párolt köles
Csemege uborka

Energia : 660,660 kcal
So : 2 854,140 mg
Fehérje : 29,030 g
Zsir : 23,691 g
- telített zsírsav : 4,011 g
Szenhidrat : 82,656 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Paradicsom

Energia : 136,390 kcal
So : 706,000 mg
Fehérje : 4,828 g
Zsir : 4,290 g
- telített zsírsav : 2,467 g
Szenhidrat : 21,347 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 195,250 kcal
So : 5 009,140 mg

2018.08.15. SZERDA

Tejberizs fahéjjal

Étkezés: Tízórai

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

Sertés raguleves

Darás tészta porcukorral

Nektarin

Étkezés: Ebéd

Energia	: 587,065 kcal
So	: 1 413,007 mg
Cukor	: 6,000 g
Feherje	: 26,409 g
Zsir	: 15,361 g
- telített zsírsav	: 3,270 g
Szenhidrat	: 85,140 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: zeller

Sajtos párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 375,200 kcal
So	: 2 128,000 mg
Feherje	: 11,840 g
Zsir	: 19,280 g
- telített zsírsav	: 8,476 g
Szenhidrat	: 37,280 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: szója

Energia	: 1 316,575 kcal
So	: 4 237,882 mg

2018.08.16. CSÜTÖRTÖK

Gyümölcsle

Zöldfűszeres túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Uborka

Étkezés: Tízórai

Energia	: 366,605 kcal
So	: 1 384,875 mg
Feherje	: 13,836 g
Zsir	: 5,294 g
- telített zsírsav	: 3,396 g
Szenhidrat	: 64,830 g
KalciumTejtermek	: 50,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Tojásleves

Kelkáposzta főzelék

Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia	: 606,829 kcal
So	: 1 498,972 mg
Feherje	: 28,421 g
Zsir	: 32,447 g
- telített zsírsav	: 5,106 g
Szenhidrat	: 50,988 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

Ízesített sajtkrém

Magos zsemle

Retek

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 189,235 kcal
So	: 1 109,750 mg
Feherje	: 7,185 g
Zsir	: 5,814 g
- telített zsírsav	: 2,387 g
Szenhidrat	: 29,607 g
KalciumTejtermek	: 110,000 mg
Allergen	: szezám
Allergen	: szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Energia	: 1 162,669 kcal
So	: 3 993,597 mg

2018.08.17. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé	Energia	: 454,530 kcal
Trappista sajt	So	: 2 245,000 mg
Margarin	Cukor	: 9,000 g
Telejes kiőrlésű kenyér	Fehérje	: 17,660 g
Uborka	Zsir	: 22,910 g
	- telített zsírsav	: 12,481 g
	Szenhidrat	: 42,906 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Gyömbéres sárgarépa krémleves	Energia	: 639,052 kcal
Szezámagos rántott halfilé	So	: 1 708,890 mg
Párolt zöldségek	Fehérje	: 31,066 g
	Zsir	: 34,162 g
	- telített zsírsav	: 5,678 g
	Szenhidrat	: 51,471 g
	KalciumTejtermek	: 27,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szezámag
	Allergen	: hal
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Kefír	Energia	: 220,350 kcal
Kifli	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	: 1 313,932 kcal
	So	: 5 112,640 mg

2018.08.21. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 260,445 kcal
Sajtmester sajtkrém	So	: 1 174,000 mg
Kifli	Fehérje	: 12,821 g
	Zsir	: 6,389 g
	- telített zsírsav	: 3,970 g
	Szenhidrat	: 37,437 g
	KalciumTejtermek	: 338,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szezámag
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Kertész leves	Energia	: 635,092 kcal
Hentes szelet	So	: 2 081,809 mg
Bulgur	Fehérje	: 30,367 g
	Zsir	: 23,815 g
	- telített zsírsav	: 4,684 g
	Szenhidrat	: 78,184 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Teljes kiőrlésű kenyér

Margarin

Retek

Energia : 353,600 kcal
So : 2 018,000 mg
Feherje : 12,520 g
Zsir : 17,880 g
- telített zsírsav : 8,672 g
Szenhidrat : 34,440 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 249,137 kcal
So : 5 273,809 mg

2018.08.22. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Csirkemájkrém

Fehér kenyér

Energia : 382,710 kcal
So : 2 302,875 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 17,755 g
Zsir : 12,007 g
- telített zsírsav : 4,590 g
Szenhidrat : 51,886 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Babgulyás

Túrós batyu

Alma

Energia : 671,914 kcal
So : 1 125,626 mg
Cukor : 17,250 g
Feherje : 63,637 g
Zsir : 20,474 g
- telített zsírsav : 5,471 g
Szenhidrat : 90,206 g
KalciumTejtermek : 56,700 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Paradicsom

Energia : 228,440 kcal
So : 859,500 mg
Feherje : 5,814 g
Zsir : 10,780 g
- telített zsírsav : 1,622 g
Szenhidrat : 29,540 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 283,064 kcal
So : 4 288,001 mg

2018.08.23. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej

Kakaós gabonagolyó

Energia : 209,000 kcal
So : 356,500 mg
Feherje : 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 (2018.08.06.-2018.08.31.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étel név

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves

Sóska

Főtt tojás

Fél adag burgonya köret

Energia : 607,984 kcal
So : 1 670,576 mg
Cukor : 7,500 g
Fehérje : 22,636 g
Zsir : 26,851 g
- telített zsírsav : 6,089 g
Szenhidrat : 66,829 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 330,800 kcal
So : 1 288,000 mg
Fehérje : 14,880 g
Zsir : 14,640 g
- telített zsírsav : 6,272 g
Szenhidrat : 33,400 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 147,784 kcal
So : 3 315,076 mg

2018.08.24. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé

Vaníliás túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Nektarin

Energia : 318,785 kcal
So : 1 399,875 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,731 g
Zsir : 5,459 g
- telített zsírsav : 3,207 g
Szenhidrat : 52,506 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Hideg meggyleves

Dubarry csirkemell

Párolt barna rizs

Energia : 630,495 kcal
So : 1 583,824 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 30,692 g
Zsir : 20,681 g
- telített zsírsav : 6,277 g
Szenhidrat : 79,727 g
KalciumTejtermek : 102,825 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt

Háztartási keksz

Energia : 221,700 kcal
So : 744,000 mg
Fehérje : 8,040 g
Zsir : 7,440 g
- telített zsírsav : 4,380 g
Szenhidrat : 30,300 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 170,980 kcal
So : 3 727,699 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2018.08.27. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Nutella

Fehér kenyér

Energia : 295,122 kcal
So : 1 212,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 7,362 g
Zsir : 6,690 g
- telített zsírsav : 2,262 g
Szenhidrat : 52,648 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mogoró

Étkezés: Ebéd

Zeller leves

Póréhagymás csirkeragu

Házi tarhonya

Csemege uborka

Energia : 581,703 kcal
So : 2 613,484 mg
Fehérje : 27,612 g
Zsir : 21,994 g
- telített zsírsav : 3,545 g
Szenhidrat : 68,041 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 413,700 kcal
So : 2 203,000 mg
Fehérje : 17,380 g
Zsir : 22,870 g
- telített zsírsav : 12,463 g
Szenhidrat : 33,320 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 290,525 kcal
So : 6 028,513 mg

2018.08.28. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej

Tonhalkrém

Félbarna kenyér

Energia : 433,045 kcal
So : 1 708,110 mg
Fehérje : 19,123 g
Zsir : 21,312 g
- telített zsírsav : 5,684 g
Szenhidrat : 39,715 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : hal

Étkezés: Ebéd

Gomba leves

Sült csirkemell

Zöldséges rizs

Cékla

Energia : 638,595 kcal
So : 2 116,777 mg
Fehérje : 30,262 g
Zsir : 21,818 g
- telített zsírsav : 2,552 g
Szenhidrat : 78,795 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott

Teljes kiőrlésű zsemle

Paprika

Energia : 221,240 kcal
So : 1 594,700 mg
Fehérje : 10,106 g
Zsir : 8,020 g
- telített zsírsav : 3,070 g
Szenhidrat : 29,764 g
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén

Energia : 1 292,880 kcal
So : 5 419,587 mg

2018.08.29. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Szezámagos sajtkrém

Kifli

Energia : 284,445 kcal
So : 914,000 mg
Fehérje : 6,421 g
Zsir : 3,589 g
- telített zsírsav : 2,170 g
Szenhidrat : 56,437 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámag

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves sertéshúsból

Káposztás tészta

Őszibarack

Energia : 668,752 kcal
So : 1 458,652 mg
Cukor : 5,250 g
Fehérje : 26,471 g
Zsir : 20,936 g
- telített zsírsav : 4,744 g
Szenhidrat : 92,991 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 321,200 kcal
So : 2 209,000 mg
Fehérje : 15,520 g
Zsir : 12,200 g
- telített zsírsav : 5,832 g
Szenhidrat : 36,160 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Energia : 1 274,397 kcal
So : 4 581,652 mg

2018.08.30. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé

Petrezselymes túrókrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Paradicsom

Energia : 368,020 kcal
So : 1 462,850 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,157 g
Zsir : 10,272 g
- telített zsírsav : 6,449 g
Szenhidrat : 51,133 g
KalciumTejtermek : 278,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves

Zöldbab főzelék

Húsgombóc

Energia : 673,404 kcal
So : 1 791,109 mg
Fehérje : 31,976 g
Zsir : 29,518 g
- telített zsírsav : 6,455 g
Szenhidrat : 69,035 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér
Uborka

Energia : 228,400 kcal
So : 991,000 mg
Fehérje : 6,780 g
Zsir : 8,640 g
- telített zsírsav : 0,456 g
Szenhidrat : 29,880 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 269,824 kcal
So : 4 244,959 mg

2018.08.31. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Főtt tojás
Teljes kiörlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 301,630 kcal
So : 1 282,000 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 14,380 g
Zsir : 7,860 g
- telített zsírsav : 1,928 g
Szenhidrat : 42,066 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsom leves
Zöldséges halfilé
Főtt burgonya
Csemege uborka

Energia : 662,741 kcal
So : 3 168,551 mg
Cukor : 11,250 g
Fehérje : 27,860 g
Zsir : 22,175 g
- telített zsírsav : 2,702 g
Szenhidrat : 86,679 g
Allergen : hal
Allergen : glutén
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 : 1 184,721 kcal
So : 5 609,301 mg