

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 : 779,035 kcal
So : 2 706,520 mg
Feherje : 29,600 g
Zsir : 30,120 g
- telített zsírsav : 4,615 g
Szenhidrat : 95,509 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 358,900 kcal
So : 1 959,000 mg
Feherje : 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 : 1 357,957 kcal
So : 5 846,800 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 : 801,994 kcal
So : 2 184,147 mg
Cukor : 13,500 g
Feherje : 35,220 g
Zsir : 23,423 g
- telített zsírsav : 6,142 g
Szenhidrat : 112,230 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Fehér kenyér

Paprika

Energia : 263,700 kcal
So : 1 421,500 mg
Feherje : 8,220 g
Zsir : 8,740 g
- telített zsírsav : 0,330 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 39,650 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 398,044 kcal
So : 4 456,522 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 : tej
Allergen : glutén

Nyírségi gombóclevés

Étkezés: Ebéd

Pizzás tekercs

Körte

Energia : 738,472 kcal
So : 2 133,144 mg
Fehérje : 62,254 g
Zsir : 29,104 g
- telített zsírsav : 8,888 g
Szenhidrat : 87,607 g
KalciumTejtermek : 52,920 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : szója

Zalai felvágott

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Fejes saláta

Étkezés: Uzsonna

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 : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 361,757 kcal
So : 5 205,706 mg

2018.08.09. CSÜTÖRTÖK

Gyümölcsle

Sajtmester sajtkrém

Fehér kenyér

Uborka

Étkezés: Tízórai

Energia : 380,895 kcal
So : 1 838,750 mg
Fehérje : 11,451 g
Zsir : 6,694 g
- telített zsírsav : 3,929 g
Szenhidrat : 70,397 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámag

Csontleves finommetélttel

Lencse főzelék

Virsli

Étkezés: Ebéd

Energia : 707,307 kcal
So : 2 686,860 mg
Cukor : 3,600 g
Fehérje : 35,772 g
Zsir : 32,115 g
- telített zsírsav : 9,747 g
Szenhidrat : 68,444 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom**

Energia : 283,240 kcal
So : 1 959,500 mg
Fehérje : 11,874 g
Zsir : 13,900 g
- telített zsírsav : 4,568 g
Szenhidrat : 30,060 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 371,442 kcal
So : 6 485,110 mg

2018.08.10. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej
Körözött
Teljes kiőrlésű 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

**Vegyes zöldség leves
Mediterrán csirkemell
Burgonya püré**

Energia : 798,426 kcal
So : 2 412,529 mg
Fehérje : 42,904 g
Zsir : 31,296 g
- telített zsírsav : 9,277 g
Szenhidrat : 85,166 g
KalciumTejtermek : 186,300 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

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 : 1 505,212 kcal
So : 4 965,364 mg

2018.08.13. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé
Margarin
Kalács**

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 : glutén
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves
Lecsós csirkemáj
Petrezselymes rizs
Vitamin saláta

Energia : 770,233 kcal
So : 2 154,508 mg
Fehérje : 34,586 g
Zsir : 26,844 g
- telített zsírsav : 3,134 g
Szenhidrat : 96,212 g
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 : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 411,143 kcal
So : 4 661,208 mg

2018.08.14. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Barack lekvár
Margarin
Félbarna kenyér

Energia : 422,800 kcal
So : 1 611,500 mg
Fehérje : 13,780 g
Zsir : 14,700 g
- telített zsírsav : 7,810 g
Szenhidrat : 57,180 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Burgonya leves
Tavaszi sertés szelet
Párolt köles
Csemege uborka

Energia : 792,792 kcal
So : 3 424,968 mg
Fehérje : 34,836 g
Zsir : 28,430 g
- telített zsírsav : 4,813 g
Szenhidrat : 99,188 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Paradicsom

Energia : 140,790 kcal
So : 709,000 mg
Fehérje : 5,028 g
Zsir : 4,330 g
- telített zsírsav : 2,473 g
Szenhidrat : 22,147 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 356,382 kcal
So : 5 745,468 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	: 704,478 kcal
So	: 1 695,609 mg
Cukor	: 7,200 g
Feherje	: 31,691 g
Zsir	: 18,433 g
- telített zsírsav	: 3,924 g
Szenhidrat	: 102,168 g
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller

Sajtos párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 434,400 kcal
So	: 2 555,500 mg
Feherje	: 14,400 g
Zsir	: 21,320 g
- telített zsírsav	: 9,194 g
Szenhidrat	: 44,690 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: szója

Energia	: 1 493,188 kcal
So	: 4 947,984 mg

2018.08.16. CSÜTÖRTÖK

Gyümölcsle

Zöldfűszeres túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Uborka

Étkezés: Tízórai

Energia	: 423,305 kcal
So	: 1 680,625 mg
Feherje	: 16,956 g
Zsir	: 7,214 g
- telített zsírsav	: 4,684 g
Szenhidrat	: 71,370 g
KalciumTejtermek	: 70,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Tojásleves

Kelkáposzta főzelék

Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia	: 728,194 kcal
So	: 1 798,767 mg
Feherje	: 34,106 g
Zsir	: 38,936 g
- telített zsírsav	: 6,127 g
Szenhidrat	: 61,185 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

Ízesített sajtkrém

Magos zsemle

Retek

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 228,635 kcal
So	: 1 339,250 mg
Feherje	: 9,085 g
Zsir	: 8,634 g
- telített zsírsav	: 4,193 g
Szenhidrat	: 31,187 g
KalciumTejtermek	: 220,000 mg
Allergen	: szezám
Allergen	: glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: szója
Allergen	: tej
Energia	: 1 380,134 kcal
So	: 4 818,642 mg

2018.08.17. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé	Energia	: 521,330 kcal
Trappista sajt	So	: 2 665,500 mg
Margarin	Cukor	: 9,000 g
Telejes kiörlésű kenyér	Feherje	: 21,650 g
Uborka	Zsir	: 25,840 g
	- telített zsírsav	: 14,199 g
	Szenhidrat	: 48,806 g
	KalciumTejtermek	: 300,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Gyömbéres sárgarépa krémleves	Energia	: 766,863 kcal
Szezámagos rántott halfilé	So	: 2 050,668 mg
Párolt zöldségek	Feherje	: 37,279 g
	Zsir	: 40,995 g
	- telített zsírsav	: 6,813 g
	Szenhidrat	: 61,766 g
	KalciumTejtermek	: 32,400 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: hal
	Allergen	: tojás
	Allergen	: szezámag

Étkezés: Uzsonna

Kefír	Energia	: 220,350 kcal
Kifli	So	: 1 158,750 mg
	Feherje	: 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	: 1 508,543 kcal
	So	: 5 874,918 mg

2018.08.21. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 296,845 kcal
Sajtmester sajtkrém	So	: 1 374,000 mg
Kifli	Feherje	: 14,481 g
	Zsir	: 9,189 g
	- telített zsírsav	: 5,770 g
	Szenhidrat	: 38,577 g
	KalciumTejtermek	: 448,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: szezámag

Étkezés: Ebéd

Kertész leves	Energia	: 762,111 kcal
Hentes szelet	So	: 2 498,170 mg
Bulgur	Feherje	: 36,441 g
	Zsir	: 28,578 g
	- telített zsírsav	: 5,621 g
	Szenhidrat	: 93,821 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Retek**

Energia : 404,900 kcal
So : 2 401,500 mg
Fehérje : 15,250 g
Zsir : 19,560 g
- telített zsírsav : 9,438 g
Szenhidrat : 40,550 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 463,856 kcal
So : 6 273,670 mg

2018.08.22. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Kakaó
Csirkemájkrém
Fehér kenyér**

Energia : 439,410 kcal
So : 2 779,875 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 20,345 g
Zsir : 14,857 g
- telített zsírsav : 5,400 g
Szenhidrat : 57,266 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

**Babgulyás
Túrós batyu
Alma**

Energia : 806,296 kcal
So : 1 350,751 mg
Cukor : 20,700 g
Fehérje : 76,364 g
Zsir : 24,568 g
- telített zsírsav : 6,565 g
Szenhidrat : 108,247 g
KalciumTejtermek : 68,040 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Póréhagymás vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom**

Energia : 232,840 kcal
So : 862,500 mg
Fehérje : 6,014 g
Zsir : 10,820 g
- telített zsírsav : 1,628 g
Szenhidrat : 30,340 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 478,546 kcal
So : 4 993,126 mg

2018.08.23. CSÜTÖRTÖK

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves

Sóska

Főtt tojás

Fél adag burgonya köret

Energia : 709,780 kcal
So : 1 961,491 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 25,543 g
Zsir : 30,782 g
- telített zsírsav : 6,934 g
Szenhidrat : 80,122 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 376,400 kcal
So : 1 489,000 mg
Fehérje : 18,200 g
Zsir : 15,510 g
- telített zsírsav : 6,438 g
Szenhidrat : 39,250 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 332,180 kcal
So : 3 837,491 mg

2018.08.24. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé

Vaníliás túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Nektarin

Energia : 381,335 kcal
So : 1 689,125 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 16,786 g
Zsir : 7,434 g
- telített zsírsav : 4,492 g
Szenhidrat : 60,476 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Hideg meggyleves

Dubarry csirkemell

Párolt barna rizs

Energia : 756,594 kcal
So : 1 900,588 mg
Cukor : 10,800 g
Fehérje : 36,831 g
Zsir : 24,817 g
- telített zsírsav : 7,533 g
Szenhidrat : 95,672 g
KalciumTejtermek : 123,390 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

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 : 1 401,029 kcal
So : 4 431,713 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2018.08.27. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Nutella

Fehér kenyér

Energia : 270,022 kcal
So : 1 010,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 6,362 g
Zsir : 6,610 g
- telített zsírsav : 2,252 g
Szenhidrat : 47,298 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

Zeller leves

Póréhagymás csirkeragu

Házi tarhonya

Csemege uborka

Energia : 698,044 kcal
So : 3 136,180 mg
Fehérje : 33,134 g
Zsir : 26,393 g
- telített zsírsav : 4,255 g
Szenhidrat : 81,649 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 423,700 kcal
So : 2 274,000 mg
Fehérje : 19,130 g
Zsir : 25,580 g
- telített zsírsav : 14,153 g
Szenhidrat : 28,080 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 391,765 kcal
So : 6 420,210 mg

2018.08.28. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej

Tonhalkrém

Félbarna kenyér

Energia : 494,645 kcal
So : 1 989,110 mg
Fehérje : 21,693 g
Zsir : 24,792 g
- telített zsírsav : 6,064 g
Szenhidrat : 44,515 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : mustár

Étkezés: Ebéd

Gomba leves

Sült csirkemell

Zöldséges rizs

Cékla

Energia : 766,314 kcal
So : 2 540,133 mg
Fehérje : 36,315 g
Zsir : 26,181 g
- telített zsírsav : 3,063 g
Szenhidrat : 94,555 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott

Teljes kiőrlésű zsemle

Paprika

Energia : 242,640 kcal
So : 1 781,500 mg
Fehérje : 11,524 g
Zsir : 9,380 g
- telített zsírsav : 3,500 g
Szenhidrat : 30,620 g
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : glutén

Energia : 1 503,599 kcal
So : 6 310,743 mg

2018.08.29. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Szezámagos sajtkrém

Kifli

Energia : 320,845 kcal
So : 1 114,000 mg
Feherje : 8,081 g
Zsir : 6,389 g
- telített zsírsav : 3,970 g
Szenhidrat : 57,577 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámag

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves sertéshúsból

Káposztás tészta

Őszibarack

Energia : 802,503 kcal
So : 1 750,383 mg
Cukor : 6,300 g
Feherje : 31,765 g
Zsir : 25,123 g
- telített zsírsav : 5,692 g
Szenhidrat : 111,590 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 364,400 kcal
So : 2 640,250 mg
Feherje : 19,000 g
Zsir : 12,460 g
- telített zsírsav : 5,888 g
Szenhidrat : 42,700 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Energia : 1 487,748 kcal
So : 5 504,633 mg

2018.08.30. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé

Petrezselymes túrókrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Paradicsom

Energia : 399,520 kcal
So : 1 583,600 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 21,257 g
Zsir : 12,112 g
- telített zsírsav : 7,725 g
Szenhidrat : 52,733 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves

Zöldbab főzelék

Húsgombóc

Energia : 808,085 kcal
So : 2 149,330 mg
Feherje : 38,371 g
Zsir : 35,422 g
- telített zsírsav : 7,746 g
Szenhidrat : 82,842 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

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 : 1 463,005 kcal
So : 4 892,930 mg

2018.08.31. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Limonádé
Főtt tojás
Teljes kiörlésű kenyér
Fejes saláta**

Energia : 328,830 kcal
So : 1 453,500 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 15,400 g
Zsir : 7,960 g
- telített zsírsav : 1,938 g
Szenhidrat : 47,466 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

**Bazsalikomos paradicsom leves
Zöldséges halfilé
Főtt burgonya
Csemege uborka**

Energia : 795,289 kcal
So : 3 802,261 mg
Cukor : 13,500 g
Fehérje : 33,432 g
Zsir : 26,611 g
- telített zsírsav : 3,243 g
Szenhidrat : 104,015 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 : 1 344,469 kcal
So : 6 414,511 mg