

2018.08.06. HÉTFŐ

Gyümölcs tea
Kockasajt
Zsemle

Étkezés: Tízórai

Energia : 211,982 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 6,404 g
Zsir : 2,845 g
- telített zsírsav : 3,887 g
Szenhidrat : 39,987 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Fokhagymás zöldbab leves
Bácskai rizseshús
Csemege uborka

Étkezés: Ebéd

Energia : 562,636 kcal
So : 1 954,709 mg
Feherje : 21,378 g
Zsir : 21,753 g
- telített zsírsav : 3,333 g
Szenhidrat : 68,979 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Étkezés: Uzsonna

Energia : 199,000 kcal
So : 1 112,250 mg
Feherje : 7,250 g
Zsir : 8,240 g
- telített zsírsav : 3,749 g
Szenhidrat : 23,080 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 973,618 kcal
So : 4 248,239 mg

2018.08.07. KEDD

Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli

Étkezés: Tízórai

Energia : 274,310 kcal
So : 750,875 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 10,261 g
Zsir : 10,477 g
- telített zsírsav : 5,810 g
Szenhidrat : 35,998 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Zöldborsó leves
Főtt hús
Meggymártás
Pirított dara

Étkezés: Ebéd

Energia : 579,218 kcal
So : 1 577,440 mg
Cukor : 9,750 g
Feherje : 25,437 g
Zsir : 16,916 g
- telített zsírsav : 4,436 g
Szenhidrat : 81,055 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Magyaros vajkrém
Fehér kenyér
Paprika

Étkezés: Uzsonna

Energia : 144,400 kcal
So : 811,750 mg
Feherje : 4,610 g
Zsir : 4,410 g
- telített zsírsav : 0,170 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 22,500 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 997,928 kcal
So : 3 140,064 mg

2018.08.08. SZERDA

Tejbedara kakaóporral

Étkezés: Tízórai

Energia : 247,405 kcal
So : 768,062 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 10,182 g
Zsir : 3,458 g
- telített zsírsav : 2,345 g
Szenhidrat : 43,335 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Nyírségi gombóclevés

Étkezés: Ebéd

Pizzás tekercs

Körte

Energia : 533,341 kcal
So : 1 540,604 mg
Fehérje : 44,961 g
Zsir : 21,020 g
- telített zsírsav : 6,419 g
Szenhidrat : 63,272 g
KalciumTejtermek : 38,220 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : szója

Zalai felvágott

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Fejes saláta

Étkezés: Uzsonna

Energia : 268,840 kcal
So : 1 704,500 mg
Fehérje : 9,754 g
Zsir : 14,200 g
- telített zsírsav : 6,253 g
Szenhidrat : 27,960 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 049,586 kcal
So : 4 013,166 mg

2018.08.09. CSÜTÖRTÖK

Gyümölcsle

Sajtmester sajtkrém

Fehér kenyér

Uborka

Étkezés: Tízórai

Energia : 247,395 kcal
So : 923,000 mg
Fehérje : 5,661 g
Zsir : 2,224 g
- telített zsírsav : 1,187 g
Szenhidrat : 52,127 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámag

Csontleves finommetélttel

Lencse főzelék

Virsli

Étkezés: Ebéd

Energia : 557,722 kcal
So : 2 346,065 mg
Cukor : 2,600 g
Fehérje : 29,102 g
Zsir : 26,661 g
- telített zsírsav : 8,662 g
Szenhidrat : 50,032 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom**

Energia : 213,440 kcal
So : 1 405,000 mg
Fehérje : 8,394 g
Zsir : 8,300 g
- telített zsírsav : 2,959 g
Szenhidrat : 28,800 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 018,557 kcal
So : 4 674,065 mg

2018.08.10. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka**

Energia : 253,843 kcal
So : 1 283,105 mg
Fehérje : 14,785 g
Zsir : 5,965 g
- telített zsírsav : 3,798 g
Szenhidrat : 34,245 g
KalciumTejtermek : 256,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Vegyes zöldség leves
Mediterrán csirkemell
Burgonya püré**

Energia : 576,641 kcal
So : 1 742,382 mg
Fehérje : 30,986 g
Zsir : 22,603 g
- telített zsírsav : 6,700 g
Szenhidrat : 61,509 g
KalciumTejtermek : 134,550 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Vaniliás puding
Háztartási keksz**

Energia : 241,500 kcal
So : 365,000 mg
Fehérje : 4,370 g
Zsir : 3,140 g
- telített zsírsav : 1,610 g
Szenhidrat : 47,700 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 071,984 kcal
So : 3 390,487 mg

2018.08.13. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé
Margarin
Kalács**

Energia : 260,520 kcal
So : 575,325 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 9,235 g
Zsir : 10,634 g
- telített zsírsav : 5,245 g
Szenhidrat : 30,694 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves
Lecsós csirkemáj
Petrezselymes rizs
Vitamin saláta

Energia : 556,280 kcal
So : 1 556,033 mg
Fehérje : 24,979 g
Zsir : 19,387 g
- telített zsírsav : 2,264 g
Szenhidrat : 69,487 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

Energia : 150,500 kcal
So : 970,250 mg
Fehérje : 7,230 g
Zsir : 2,800 g
- telített zsírsav : 0,940 g
Szenhidrat : 23,280 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 967,300 kcal
So : 3 101,608 mg

2018.08.14. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Barack lekvár
Margarin
Félbarna kenyér

Energia : 272,700 kcal
So : 1 019,500 mg
Fehérje : 10,780 g
Zsir : 8,900 g
- telített zsírsav : 4,920 g
Szenhidrat : 36,290 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Burgonya leves
Tavaszi sertés szelet
Párolt köles
Csemege uborka

Energia : 572,572 kcal
So : 2 473,588 mg
Fehérje : 25,159 g
Zsir : 20,533 g
- telített zsírsav : 3,476 g
Szenhidrat : 71,636 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Paradicsom

Energia : 134,190 kcal
So : 704,500 mg
Fehérje : 4,728 g
Zsir : 4,270 g
- telített zsírsav : 2,464 g
Szenhidrat : 20,947 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 979,462 kcal
So : 4 197,588 mg

2018.08.15. SZERDA

Tejberizs fahéjjal

Étkezés: Tízórai

Energia : 346,270 kcal
So : 696,875 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 10,545 g
Zsir : 2,527 g
- telített zsírsav : 1,600 g
Szenhidrat : 68,768 g
KalciumTejtermek : 159,600 mg
Allergen : tej

Sertés raguleves

Darás tészta porcukorral

Nektarin

Étkezés: Ebéd

Energia : 508,789 kcal
So : 1 224,607 mg
Cukor : 5,200 g
Feherje : 22,888 g
Zsir : 13,313 g
- telített zsírsav : 2,834 g
Szenhidrat : 73,788 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Sajtos párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

Energia : 242,800 kcal
So : 1 460,250 mg
Feherje : 8,360 g
Zsir : 11,660 g
- telített zsírsav : 4,952 g
Szenhidrat : 25,240 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 097,859 kcal
So : 3 381,731 mg

2018.08.16. CSÜTÖRTÖK

Gyümölcsle

Zöldfűszeres túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Uborka

Étkezés: Tízórai

Energia : 275,923 kcal
So : 923,000 mg
Feherje : 8,310 g
Zsir : 3,132 g
- telített zsírsav : 2,016 g
Szenhidrat : 52,895 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Tojásleves

Kelkáposzta főzelék

Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia : 525,918 kcal
So : 1 299,110 mg
Feherje : 24,632 g
Zsir : 28,121 g
- telített zsírsav : 4,425 g
Szenhidrat : 44,189 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Ízesített sajtkrém

Magos zsemle

Retek

Étkezés: Uzsonna

Energia : 169,535 kcal
So : 995,000 mg
Feherje : 6,235 g
Zsir : 4,404 g
- telített zsírsav : 1,484 g
Szenhidrat : 28,817 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : szezám
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Energia	: 971,376 kcal
So	: 3 217,109 mg

2018.08.17. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé	Energia	: 303,690 kcal
Trappista sajt	So	: 1 556,250 mg
Margarin	Cukor	: 7,000 g
Telejes kiőrlésű kenyér	Fehérje	: 12,730 g
Uborka	Zsir	: 14,390 g
	- telített zsírsav	: 7,957 g
	Szenhidrat	: 29,738 g
	KalciumTejtermek	: 180,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Gyömbéres sárgarépa krémleves	Energia	: 553,846 kcal
Szezámagos rántott halfilé	So	: 1 481,038 mg
Párolt zöldségek	Fehérje	: 26,924 g
	Zsir	: 29,607 g
	- telített zsírsav	: 4,921 g
	Szenhidrat	: 44,609 g
	KalciumTejtermek	: 23,400 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	: 1 077,885 kcal
	So	: 4 196,038 mg

2018.08.21. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 242,245 kcal
Sajtmester sajtkrém	So	: 1 074,000 mg
Kifli	Fehérje	: 11,991 g
	Zsir	: 4,989 g
	- telített zsírsav	: 3,070 g
	Szenhidrat	: 36,867 g
	KalciumTejtermek	: 283,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szezámag
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Kertész leves	Energia	: 550,414 kcal
Hentes szelet	So	: 1 804,234 mg
Bulgur	Fehérje	: 26,318 g
	Zsir	: 20,640 g
	- telített zsírsav	: 4,060 g
	Szenhidrat	: 67,760 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller
	Allergen	: tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Retek**

Energia : 226,600 kcal
So : 1 377,750 mg
Fehérje : 8,870 g
Zsir : 10,610 g
- telített zsírsav : 5,099 g
Szenhidrat : 23,110 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 019,259 kcal
So : 4 255,984 mg

2018.08.22. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Kakaó
Csirkemájkrém
Fehér kenyér**

Energia : 292,870 kcal
So : 1 623,875 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 14,165 g
Zsir : 9,077 g
- telített zsírsav : 3,770 g
Szenhidrat : 39,158 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

**Babgulyás
Túrós batyu
Alma**

Energia : 582,325 kcal
So : 975,543 mg
Cukor : 14,950 g
Fehérje : 55,152 g
Zsir : 17,744 g
- telített zsírsav : 4,742 g
Szenhidrat : 78,179 g
KalciumTejtermek : 49,140 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Póréhagymás vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom**

Energia : 188,240 kcal
So : 856,500 mg
Fehérje : 5,464 g
Zsir : 6,760 g
- telített zsírsav : 1,489 g
Szenhidrat : 28,940 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 063,435 kcal
So : 3 455,918 mg

2018.08.23. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tej
Kakaós gabonagolyó**

Energia : 209,000 kcal
So : 356,500 mg
Fehérje : 8,510 g
Zsir : 3,990 g
- telített zsírsav : 2,150 g
Szenhidrat : 34,900 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves

Sóska

Főtt tojás

Fél adag burgonya köret

Energia : 540,119 kcal
So : 1 476,633 mg
Cukor : 6,500 g
Feherje : 20,697 g
Zsir : 24,231 g
- telített zsírsav : 5,525 g
Szenhidrat : 57,966 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 209,500 kcal
So : 830,250 mg
Feherje : 10,640 g
Zsir : 8,180 g
- telített zsírsav : 3,299 g
Szenhidrat : 22,330 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 958,619 kcal
So : 2 663,383 mg

2018.08.24. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé

Vaníliás túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Nektarin

Energia : 235,013 kcal
So : 941,250 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 8,530 g
Zsir : 3,432 g
- telített zsírsav : 1,839 g
Szenhidrat : 41,693 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Hideg meggyleves

Dubarry csirkemell

Párolt barna rizs

Energia : 546,429 kcal
So : 1 372,647 mg
Cukor : 7,800 g
Feherje : 26,600 g
Zsir : 17,924 g
- telített zsírsav : 5,440 g
Szenhidrat : 69,097 g
KalciumTejtermek : 89,115 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt

Háztartási keksz

Energia : 201,000 kcal
So : 695,000 mg
Feherje : 7,550 g
Zsir : 7,100 g
- telített zsírsav : 4,250 g
Szenhidrat : 26,400 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 982,442 kcal
So : 3 008,897 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2018.08.27. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Nutella
Fehér kenyér

Energia : 183,282 kcal
So : 808,030 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 4,712 g
Zsir : 3,430 g
- telített zsírsav : 1,142 g
Szenhidrat : 34,250 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Póréhagymás csirkeragu
Házi tarhonya
Csemege uborka

Energia : 504,143 kcal
So : 2 265,019 mg
Fehérje : 23,930 g
Zsir : 19,062 g
- telített zsírsav : 3,073 g
Szenhidrat : 58,969 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 272,100 kcal
So : 1 517,500 mg
Fehérje : 12,550 g
Zsir : 14,360 g
- telített zsírsav : 7,943 g
Szenhidrat : 22,320 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 959,524 kcal
So : 4 590,549 mg

2018.08.28. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Tonhalkrém
Félbarna kenyér

Energia : 302,345 kcal
So : 1 231,110 mg
Fehérje : 13,980 g
Zsir : 13,527 g
- telített zsírsav : 4,504 g
Szenhidrat : 30,109 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : mustár

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Sült csirkemell
Zöldséges rizs
Cékla

Energia : 553,449 kcal
So : 1 834,541 mg
Fehérje : 26,227 g
Zsir : 18,909 g
- telített zsírsav : 2,212 g
Szenhidrat : 68,289 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika

Energia : 201,840 kcal
So : 1 408,650 mg
Fehérje : 8,808 g
Zsir : 6,690 g
- telített zsírsav : 2,640 g
Szenhidrat : 29,208 g
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: glutén
Energia	: 1 057,634 kcal
So	: 4 474,300 mg

2018.08.29. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé	Energia	: 266,245 kcal
Szezámagos sajtkrém	So	: 814,000 mg
Kifli	Feherje	: 5,591 g
	Zsir	: 2,189 g
	- telített zsírsav	: 1,270 g
	Szenhidrat	: 55,867 g
	KalciumTejtermek	: 55,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szezámag
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves sertéshúsból	Energia	: 579,586 kcal
Káposztás tészta	So	: 1 264,166 mg
Őszibarack	Cukor	: 4,550 g
	Feherje	: 22,942 g
	Zsir	: 18,144 g
	- telített zsírsav	: 4,111 g
	Szenhidrat	: 80,593 g
	KalciumTejtermek	: 19,500 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka	Energia	: 202,300 kcal
Margarin	So	: 1 521,000 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Feherje	: 11,120 g
Retek	Zsir	: 6,350 g
	- telített zsírsav	: 2,969 g
	Szenhidrat	: 24,400 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 1 048,131 kcal
	So	: 3 599,165 mg

2018.08.30. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé	Energia	: 322,475 kcal
Petrezselymes túrókrém	So	: 1 345,312 mg
Teljes kiőrlésű zsemle	Cukor	: 7,000 g
Paradicsom	Feherje	: 15,655 g
	Zsir	: 8,300 g
	- telített zsírsav	: 5,105 g
	Szenhidrat	: 47,731 g
	KalciumTejtermek	: 256,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves	Energia	: 583,617 kcal
Zöldbab főzelék	So	: 1 552,294 mg
Húsgombóc	Feherje	: 27,713 g
	Zsir	: 25,583 g
	- telített zsírsav	: 5,595 g
	Szenhidrat	: 59,830 g
	KalciumTejtermek	: 23,400 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Óvodás 4-6

Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér
Uborka

Energia : 140,000 kcal
So : 661,250 mg
Fehérje : 4,470 g
Zsir : 4,430 g
- telített zsírsav : 0,262 g
Szenhidrat : 19,910 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 046,092 kcal
So : 3 558,857 mg

2018.08.31. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Főtt tojás
Teljes kiörlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 239,190 kcal
So : 939,000 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 12,340 g
Zsir : 7,660 g
- telített zsírsav : 1,908 g
Szenhidrat : 29,268 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsom leves
Zöldséges halfilé
Főtt burgonya
Csemege uborka

Energia : 574,376 kcal
So : 2 746,078 mg
Cukor : 9,750 g
Fehérje : 24,146 g
Zsir : 19,219 g
- telített zsírsav : 2,342 g
Szenhidrat : 75,122 g
Allergen : glutén
Allergen : hal
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 : 1 033,916 kcal
So : 4 843,827 mg