

2019.03.04. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Kockasajt

Zsemle

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

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves

Pirított csirkemáj

Párolt rizs

Vegyes savanyúság

Energia : 583,226 kcal
So : 1 210,695 mg
Fehérje : 26,418 g
Zsir : 17,129 g
- telített zsírsav : 2,023 g
Szenhidrat : 79,859 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 210,400 kcal
So : 1 164,000 mg
Fehérje : 11,240 g
Zsir : 8,060 g
- telített zsírsav : 3,719 g
Szenhidrat : 22,420 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 005,607 kcal
So : 3 555,975 mg

2019.03.05. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé

Margarin

Tejles kiőrlésű kifli

Energia : 274,960 kcal
So : 751,825 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 10,131 g
Zsir : 10,294 g
- telített zsírsav : 5,685 g
Szenhidrat : 35,974 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves

Tavaszi sertés szelet

Főtt burgonya

Csemege uborka

Energia : 562,169 kcal
So : 2 730,413 mg
Cukor : 5,200 g
Fehérje : 23,068 g
Zsir : 21,928 g
- telített zsírsav : 3,574 g
Szenhidrat : 67,256 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Félbarna kenyér

Sárgarépa

Energia : 148,400 kcal
So : 745,250 mg
Fehérje : 4,530 g
Zsir : 4,460 g
- telített zsírsav : 0,262 g
Szenhidrat : 21,830 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.03.04.-2019.03.29.)

Helyben , Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: tej
Energia	: 985,529 kcal
So	: 4 227,488 mg

2019.03.06. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral

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	: tej
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Nyírségi gombóclevés
Darás metélt barackkízzel
Mandarin

Energia	: 582,826 kcal
So	: 858,705 mg
Fehérje	: 22,456 g
Zsir	: 17,180 g
- telített zsírsav	: 4,304 g
Szenhidrat	: 83,648 g
KalciumTejtermek	: 19,500 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: zeller
Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia	: 223,800 kcal
So	: 1 337,500 mg
Fehérje	: 8,650 g
Zsir	: 10,610 g
- telített zsírsav	: 5,093 g
Szenhidrat	: 22,650 g
Allergen	: tej
Allergen	: szója
Allergen	: glutén
Energia	: 1 054,031 kcal
So	: 2 964,267 mg

2019.03.07. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia	: 264,795 kcal
So	: 791,250 mg
Fehérje	: 5,711 g
Zsir	: 2,298 g
- telített zsírsav	: 1,187 g
Szenhidrat	: 54,847 g
KalciumTejtermek	: 55,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: szezámag
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Lebbencs leves
Finomfőzelék
Natúr csirkemellfilé

Energia	: 544,121 kcal
So	: 1 498,029 mg
Fehérje	: 29,042 g
Zsir	: 20,704 g
- telített zsírsav	: 3,056 g
Szenhidrat	: 59,824 g
KalciumTejtermek	: 29,640 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.03.04.-2019.03.29.)

Helyben , Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Magos zsemle
Jégcsapretek

Energia : 211,340 kcal
So : 1 444,750 mg
Fehérje : 8,454 g
Zsir : 8,270 g
- telített zsírsav : 2,149 g
Szenhidrat : 28,260 g
Allergen : szója
Allergen : szezámamag
Allergen : glutén

Energia : 1 020,256 kcal
So : 3 734,029 mg

2019.03.08. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 183,225 kcal
So : 1 012,385 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 7,887 g
Zsir : 2,975 g
- telített zsírsav : 1,791 g
Szenhidrat : 30,484 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Joghurtos gyümölcsleves
Szezámamagos rántott halfilé
Zöldséges kuszkus

Energia : 495,079 kcal
So : 1 617,811 mg
Cukor : 6,500 g
Fehérje : 22,825 g
Zsir : 22,201 g
- telített zsírsav : 3,622 g
Szenhidrat : 50,277 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : szezámamag
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Keksz Háztartási

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 : 919,804 kcal
So : 2 995,196 mg

2019.03.11. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Zelleres túrókrém
Zsemle
Uborka

Energia : 324,885 kcal
So : 1 367,012 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 15,996 g
Zsir : 6,136 g
- telített zsírsav : 6,192 g
Szenhidrat : 50,803 g
KalciumTejtermek : 256,000 mg
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves vele főtt zöldségekkel
Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia	: 535,685 kcal
So	: 1 745,362 mg
Cukor	: 3,250 g
Fehérje	: 26,246 g
Zsir	: 14,703 g
- telített zsírsav	: 4,151 g
Szenhidrat	: 74,506 g
KalciumTejtermek	: 58,500 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: tojás
Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia	: 207,100 kcal
So	: 1 068,000 mg
Fehérje	: 7,160 g
Zsir	: 8,234 g
- telített zsírsav	: 3,752 g
Szenhidrat	: 25,450 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller
Allergen	: mustár

Energia	: 1 067,669 kcal
So	: 4 180,375 mg

2019.03.12. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Energia	: 279,100 kcal
So	: 1 016,750 mg
Mez	: 1,000 cu...
Fehérje	: 10,780 g
Zsir	: 8,900 g
- telített zsírsav	: 4,920 g
Szenhidrat	: 37,940 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbableves
Natúr csirkemellfilé zöldfűszeres mártással
Petrezselymes burgonya
Cékla

Energia	: 557,642 kcal
So	: 1 928,223 mg
Fehérje	: 26,643 g
Zsir	: 20,016 g
- telített zsírsav	: 4,294 g
Szenhidrat	: 66,697 g
KalciumTejtermek	: 44,850 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia	: 132,090 kcal
So	: 744,250 mg
Fehérje	: 4,788 g
Zsir	: 4,240 g
- telített zsírsav	: 2,464 g
Szenhidrat	: 20,407 g
KalciumTejtermek	: 87,500 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Energia	: 968,832 kcal
So	: 3 689,223 mg

2019.03.13. SZERDA

Vaníliás zabkása

Étkezés: Tízórai

Energia : 185,660 kcal
So : 280,000 mg
Cukor : 3,000 g
Feherje : 9,680 g
Zsir : 4,360 g
- telített zsírsav : 2,220 g
Szenhidrat : 26,457 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej

Beccsinált leves

Pizzás csiga

Kivi

Étkezés: Ebéd

Energia : 537,345 kcal
So : 1 565,060 mg
Feherje : 45,228 g
Zsir : 22,841 g
- telített zsírsav : 6,552 g
Szenhidrat : 59,123 g
KalciumTejtermek : 38,220 mg
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Zalai felvágott

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

Energia : 244,300 kcal
So : 1 629,750 mg
Feherje : 9,140 g
Zsir : 11,930 g
- telített zsírsav : 4,952 g
Szenhidrat : 24,250 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 967,305 kcal
So : 3 474,810 mg

2019.03.14. CSÜTÖRTÖK

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

Telejes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Étkezés: Tízórai

Energia : 301,382 kcal
So : 1 517,530 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 12,612 g
Zsir : 14,370 g
- telített zsírsav : 7,945 g
Szenhidrat : 29,470 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Csontvelves finommetélttel

Paradicsomos káposzta

Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia : 512,412 kcal
So : 1 304,748 mg
Cukor : 5,200 g
Feherje : 20,073 g
Zsir : 22,268 g
- telített zsírsav : 3,313 g
Szenhidrat : 58,146 g
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : glutén

Étlap (2019.03.04.-2019.03.29.)

Helyben , Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém
Magos zsemle
Uborka

Energia : 185,240 kcal
So : 861,750 mg
Fehérje : 5,464 g
Zsir : 6,730 g
- telített zsírsav : 0,682 g
Szenhidrat : 28,250 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : szezámmag
Allergen : tej

Energia : 999,034 kcal
So : 3 684,028 mg

2019.03.18. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Halpástétom
Fehér kenyér
Lilahagyma

Energia : 248,227 kcal
So : 1 124,140 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 7,592 g
Zsir : 10,481 g
- telített zsírsav : 2,438 g
Szenhidrat : 31,888 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : hal

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Csirkepaprikás
Barna rizs

Energia : 583,521 kcal
So : 1 252,313 mg
Fehérje : 23,314 g
Zsir : 22,688 g
- telített zsírsav : 4,545 g
Szenhidrat : 71,476 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kfli
Reszelt sárgarépa

Energia : 145,040 kcal
So : 480,250 mg
Fehérje : 3,866 g
Zsir : 5,820 g
- telített zsírsav : 1,022 g
Szenhidrat : 20,890 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 976,788 kcal
So : 2 856,703 mg

2019.03.19. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Ízesített kockasajt
Kifli
Retek

Energia : 257,900 kcal
So : 1 333,000 mg
Fehérje : 12,562 g
Zsir : 5,795 g
- telített zsírsav : 3,719 g
Szenhidrat : 38,397 g
KalciumTejtermek : 315,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.03.04.-2019.03.29.)

Helyben , Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Hentes szelet
Burgonya köret

Energia : 563,551 kcal
So : 1 771,279 mg
Fehérje : 25,328 g
Zsir : 26,786 g
- telített zsírsav : 5,207 g
Szenhidrat : 54,558 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

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 : 1 090,290 kcal
So : 4 808,779 mg

2019.03.20. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Briós

Energia : 283,270 kcal
So : 265,875 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 10,725 g
Zsir : 6,077 g
- telített zsírsav : 3,780 g
Szenhidrat : 45,253 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Pulyka raguleves
Káposztás kocka
Narancs

Energia : 572,896 kcal
So : 1 295,772 mg
Cukor : 6,500 g
Fehérje : 23,266 g
Zsir : 17,246 g
- telített zsírsav : 2,621 g
Szenhidrat : 79,991 g
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Sárgarépa

Energia : 128,435 kcal
So : 579,000 mg
Fehérje : 4,577 g
Zsir : 3,494 g
- telített zsírsav : 1,827 g
Szenhidrat : 21,307 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : szezám
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 984,601 kcal
So : 2 140,647 mg

2019.03.21. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej
Nutella
Zsemle

Energia : 301,750 kcal
So : 1 131,250 mg
Fehérje : 12,620 g
Zsir : 6,485 g
- telített zsírsav : 5,410 g
Szenhidrat : 47,650 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : mogyoró
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Zöldborsó főzelék
Sertés sült

Energia : 521,527 kcal
So : 1 622,717 mg
Fehérje : 34,758 g
Zsir : 22,270 g
- telített zsírsav : 4,450 g
Szenhidrat : 45,406 g
KalciumTejtermek : 29,640 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 225,700 kcal
So : 1 343,250 mg
Fehérje : 8,810 g
Zsir : 10,610 g
- telített zsírsav : 5,102 g
Szenhidrat : 22,960 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 048,977 kcal
So : 4 097,217 mg

2019.03.22. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Rozmaringos túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 276,700 kcal
So : 957,500 mg
Fehérje : 8,360 g
Zsir : 3,130 g
- telített zsírsav : 2,100 g
Szenhidrat : 53,030 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Ananászos csirkemell
Bulgur

Energia : 575,248 kcal
So : 1 257,310 mg
Fehérje : 28,293 g
Zsir : 18,666 g
- telített zsírsav : 3,736 g
Szenhidrat : 76,496 g
KalciumTejtermek : 27,300 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Háztartási keksz

Energia : 201,000 kcal
So : 695,000 mg
Fehérje : 7,550 g
Zsir : 7,100 g
- telített zsírsav : 4,250 g
Szenhidrat : 26,400 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

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

Energia : 1 052,948 kcal
So : 2 909,810 mg

2019.03.25. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

Magos zsemle

Energia : 334,522 kcal
So : 1 678,030 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 13,306 g
Zsir : 16,640 g
- telített zsírsav : 8,442 g
Szenhidrat : 35,210 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : szója
Allergen : szezámag
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Kapros karfiol leves

Szerb tarhonyáshús

Cékla

Energia : 581,451 kcal
So : 1 689,046 mg
Feherje : 25,245 g
Zsir : 19,390 g
- telített zsírsav : 3,681 g
Szenhidrat : 75,738 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott

Teljes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 146,200 kcal
So : 972,000 mg
Feherje : 7,010 g
Zsir : 2,740 g
- telített zsírsav : 0,943 g
Szenhidrat : 22,580 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 062,173 kcal
So : 4 339,076 mg

2019.03.26. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Szezámagos sajtkrém

Teljes kiőrlésű kifli

Energia : 238,435 kcal
So : 490,250 mg
Feherje : 4,617 g
Zsir : 3,634 g
- telített zsírsav : 2,015 g
Szenhidrat : 48,477 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezámag
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zeller leves

Párolt sertésszelet

Meggymártás

Pirított dara

Energia : 579,676 kcal
So : 1 312,137 mg
Cukor : 11,050 g
Feherje : 23,811 g
Zsir : 17,911 g
- telített zsírsav : 4,756 g
Szenhidrat : 80,335 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.03.04.-2019.03.29.)

Helyben , Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás
Zsemle
Lilahagyma**

Energia : 225,950 kcal
So : 1 416,250 mg
Feherje : 8,620 g
Zsir : 5,949 g
- telített zsírsav : 3,922 g
Szenhidrat : 34,440 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 044,061 kcal
So : 3 218,637 mg

2019.03.27. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej
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

Étkezés: Ebéd

**Betyár leves
Kakaós kalács
Alma**

Energia : 584,786 kcal
So : 1 149,977 mg
Cukor : 16,575 g
Feherje : 45,117 g
Zsir : 22,158 g
- telített zsírsav : 6,337 g
Szenhidrat : 74,212 g
KalciumTejtermek : 60,060 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta**

Energia : 148,500 kcal
So : 691,500 mg
Feherje : 4,470 g
Zsir : 4,430 g
- telített zsírsav : 0,173 g
Szenhidrat : 22,000 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 942,285 kcal
So : 2 197,976 mg

2019.03.28. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé
Sárgarépás túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma**

Energia : 328,160 kcal
So : 1 344,262 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 15,577 g
Zsir : 8,261 g
- telített zsírsav : 5,108 g
Szenhidrat : 49,535 g
KalciumTejtermek : 256,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.03.04.-2019.03.29.)

Helyben , Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatésztával
Babfőzelék
Baromfi vagdalthús

Energia : 507,716 kcal
So : 1 885,679 mg
Fehérje : 30,107 g
Zsir : 14,802 g
- telített zsírsav : 3,201 g
Szenhidrat : 64,169 g
KalciumTejtermek : 15,600 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Félbarna kenyér
Retek

Energia : 224,900 kcal
So : 1 374,750 mg
Fehérje : 8,200 g
Zsir : 11,630 g
- telített zsírsav : 5,029 g
Szenhidrat : 21,070 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 060,776 kcal
So : 4 604,692 mg

2019.03.29. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 208,087 kcal
So : 1 035,092 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 8,568 g
Zsir : 5,696 g
- telített zsírsav : 1,825 g
Szenhidrat : 29,833 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves
Mediterrán halfilé
Burgonya püré
Vegyes savanyúság

Energia : 537,911 kcal
So : 1 736,537 mg
Fehérje : 28,403 g
Zsir : 21,725 g
- telített zsírsav : 8,008 g
Szenhidrat : 56,204 g
KalciumTejtermek : 157,950 mg
Allergen : hal
Allergen : tej
Allergen : glutén

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 : 966,348 kcal
So : 3 930,379 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!