

2019.05.06. 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

Tejfölös karfiol leves

Házi rizseshús

Csemege uborka

Energia : 662,235 kcal
So : 2 511,114 mg
Fehérje : 25,246 g
Zsir : 26,535 g
- telített zsírsav : 5,790 g
Szenhidrat : 79,099 g
KalciumTejtermek : 31,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 342,800 kcal
So : 1 674,000 mg
Fehérje : 15,560 g
Zsir : 14,472 g
- telített zsírsav : 6,836 g
Szenhidrat : 36,680 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 225,057 kcal
So : 5 366,394 mg

2019.05.07. KEDD

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Margarin

Teljes kiőrlésű kifli

Retek

Energia : 338,350 kcal
So : 909,875 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,761 g
Zsir : 16,017 g
- telített zsírsav : 8,622 g
Szenhidrat : 38,916 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves

Paprikás csirkemellfilé

Házi tarhonya

Energia : 661,389 kcal
So : 1 831,731 mg
Fehérje : 34,753 g
Zsir : 22,359 g
- telített zsírsav : 4,275 g
Szenhidrat : 80,560 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém

Félbarna kenyér

Sárgarépa

Energia : 239,600 kcal
So : 1 103,000 mg
Fehérje : 6,860 g
Zsir : 8,680 g
- telített zsírsav : 0,456 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.05.06.-2019.05.31.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 32,440 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 239,339 kcal
So : 3 844,606 mg

2019.05.08. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tejberizs fahéjjal

Energia : 353,650 kcal
So : 696,250 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,400 g
Zsir : 2,322 g
- telített zsírsav : 1,473 g
Szenhidrat : 71,467 g
KalciumTejtermek : 159,600 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves

Túrós tészta

Narancs

Energia : 653,143 kcal
So : 1 424,402 mg
Fehérje : 32,039 g
Zsir : 19,687 g
- telített zsírsav : 6,598 g
Szenhidrat : 85,229 g
KalciumTejtermek : 57,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 259,700 kcal
So : 1 858,000 mg
Fehérje : 11,030 g
Zsir : 8,940 g
- telített zsírsav : 2,463 g
Szenhidrat : 32,690 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 266,493 kcal
So : 3 978,651 mg

2019.05.09. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Szezámagos sajtkrém

Fehér kenyér

Paprika

Energia : 320,195 kcal
So : 1 420,250 mg
Fehérje : 8,671 g
Zsir : 3,874 g
- telített zsírsav : 2,095 g
Szenhidrat : 64,087 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezám

Étkezés: Ebéd

Gomba leves

Babfőzelék

Natúr sertésszelet

Energia : 648,503 kcal
So : 1 104,821 mg
Fehérje : 36,806 g
Zsir : 27,105 g
- telített zsírsav : 5,121 g
Szenhidrat : 64,890 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.05.06.-2019.05.31.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott

Teljes kiőrlésű zsemle

Jégcsapretek

Energia : 247,640 kcal
So : 1 909,500 mg
Fehérje : 11,634 g
Zsir : 10,700 g
- telített zsírsav : 4,162 g
Szenhidrat : 28,660 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 216,338 kcal
So : 4 434,571 mg

2019.05.10. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Vaníliás túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Alma

Energia : 323,142 kcal
So : 1 075,305 mg
Cukor : 14,000 g
Fehérje : 13,406 g
Zsir : 5,360 g
- telített zsírsav : 3,193 g
Szenhidrat : 54,568 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Kertész leves

Kukoricabundás halfilé tepsiben sütve

Párolt köles

Cékla

Energia : 671,389 kcal
So : 2 290,189 mg
Fehérje : 30,430 g
Zsir : 21,260 g
- telített zsírsav : 2,776 g
Szenhidrat : 89,136 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt

Háztartási keksz

Energia : 124,200 kcal
So : 294,000 mg
Fehérje : 2,940 g
Zsir : 2,040 g
- telített zsírsav : 0,780 g
Szenhidrat : 23,400 g
Allergen : glutén

Energia : 1 118,731 kcal
So : 3 659,494 mg

2019.05.13. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé

Margarin

Kuglóf

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 : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2019.05.06.-2019.05.31.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zeller leves

Zöldséges baromfi aprópecsenye

Petrezselymes barna rizs

Vegyes savanyúság

Energia : 626,508 kcal
So : 1 510,515 mg
Fehérje : 24,691 g
Zsir : 24,150 g
- telített zsírsav : 3,772 g
Szenhidrat : 76,689 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Paprika

Energia : 318,800 kcal
So : 1 608,000 mg
Fehérje : 10,360 g
Zsir : 14,800 g
- telített zsírsav : 6,860 g
Szenhidrat : 34,720 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 304,168 kcal
So : 3 898,090 mg

2019.05.14. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej

Méz

Margarin

Félbarna kenyér

Energia : 411,000 kcal
So : 1 443,500 mg
Mez : 2,000 cu...
Fehérje : 12,800 g
Zsir : 14,600 g
- telített zsírsav : 7,780 g
Szenhidrat : 55,680 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves

Csirkemájás sertésszelet

Burgonya püré

Csemege uborka

Energia : 657,581 kcal
So : 3 052,581 mg
Fehérje : 34,615 g
Zsir : 25,750 g
- telített zsírsav : 6,172 g
Szenhidrat : 70,692 g
KalciumTejtermek : 42,750 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
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 : 1 204,971 kcal
So : 5 202,081 mg

2019.05.15. SZERDA

Tejbedara kakaóporral

Étkezés: Tízórai

Energia	: 255,445 kcal
So	: 768,062 mg
Cukor	: 9,000 g
Feherje	: 10,182 g
Zsir	: 3,458 g
- telített zsírsav	: 2,345 g
Szenhidrat	: 45,333 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Frankfurti leves

Ízes bukta

Alma

Étkezés: Ebéd

Energia	: 643,631 kcal
So	: 1 942,477 mg
Cukor	: 5,250 g
Feherje	: 46,973 g
Zsir	: 23,066 g
- telített zsírsav	: 8,422 g
Szenhidrat	: 88,352 g
KalciumTejtermek	: 48,150 mg
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: szója

Párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 363,600 kcal
So	: 2 084,000 mg
Feherje	: 12,520 g
Zsir	: 17,920 g
- telített zsírsav	: 8,676 g
Szenhidrat	: 36,800 g
Allergen	: tej
Allergen	: szója
Allergen	: glutén

Energia	: 1 262,676 kcal
So	: 4 794,540 mg

2019.05.16. CSÜTÖRTÖK

Gyümölcsle

Körözött

Teljes kiőrlésű kenyér

Étkezés: Tízórai

Energia	: 365,686 kcal
So	: 1 472,085 mg
Feherje	: 13,590 g
Zsir	: 5,319 g
- telített zsírsav	: 3,351 g
Szenhidrat	: 64,855 g
KalciumTejtermek	: 50,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Csontleves csigatésztával

Zöldbab főzelék

Baromfi vagdalt

Étkezés: Ebéd

Energia	: 664,515 kcal
So	: 2 392,534 mg
Feherje	: 27,238 g
Zsir	: 36,337 g
- telített zsírsav	: 6,423 g
Szenhidrat	: 57,701 g
KalciumTejtermek	: 27,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: zeller
Allergen	: tej

Étlap (2019.05.06.-2019.05.31.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajkkrém
Magos zsemle
Retek

Energia : 186,040 kcal
So : 1 109,500 mg
Fehérje : 7,054 g
Zsir : 5,540 g
- telített zsírsav : 2,352 g
Szenhidrat : 29,560 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szezám-mag
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 216,241 kcal
So : 4 974,119 mg

2019.05.17. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Telejes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 451,022 kcal
So : 2 203,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 17,442 g
Zsir : 22,880 g
- telített zsírsav : 12,465 g
Szenhidrat : 42,468 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával
Sajtos sertésszelet
Petrezselymes burgonya
Vitamin saláta

Energia : 645,960 kcal
So : 1 772,141 mg
Fehérje : 29,849 g
Zsir : 30,898 g
- telített zsírsav : 9,574 g
Szenhidrat : 60,745 g
KalciumTejtermek : 130,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

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 : 1 317,332 kcal
So : 5 133,921 mg

2019.05.20. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Zelleres túrókrém
Fehér kenyér
Lilahagyma

Energia : 366,420 kcal
So : 1 558,725 mg
Fehérje : 13,688 g
Zsir : 5,168 g
- telített zsírsav : 3,356 g
Szenhidrat : 67,965 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel
Mexikói sertés tokány
Bulgur

Energia : 593,805 kcal
So : 1 503,465 mg
Fehérje : 26,838 g
Zsir : 23,375 g
- telített zsírsav : 3,770 g
Szenhidrat : 71,863 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Sárgarépa

Energia : 187,040 kcal
So : 513,000 mg
Fehérje : 4,236 g
Zsir : 9,840 g
- telített zsírsav : 1,156 g
Szenhidrat : 21,900 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 147,265 kcal
So : 3 575,190 mg

2019.05.21. KEDD

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

Étkezés: Ebéd

Csurgatott leves
Zabpelyhes rakott karfiol baromfi húsból sajttal sütve

Energia : 609,796 kcal
So : 1 457,565 mg
Fehérje : 31,527 g
Zsir : 31,281 g
- telített zsírsav : 8,692 g
Szenhidrat : 50,022 g
KalciumTejtermek : 126,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csemege szalámi
Teljes kiőrlésű zsemle
Margarin
Uborka

Energia : 436,040 kcal
So : 2 663,500 mg
Fehérje : 13,354 g
Zsir : 30,940 g
- telített zsírsav : 13,286 g
Szenhidrat : 28,500 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 254,836 kcal
So : 4 477,565 mg

2019.05.22. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Briós

Energia : 291,310 kcal
So : 265,875 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 10,725 g
Zsir : 6,077 g
- telített zsírsav : 3,780 g
Szenhidrat : 47,251 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Ragu leves
Burgonyás tészta
Csemege uborka

Energia : 652,588 kcal
So : 2 925,465 mg
Feherje : 28,818 g
Zsir : 19,147 g
- telített zsírsav : 3,512 g
Szenhidrat : 89,762 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

Energia : 367,200 kcal
So : 2 006,000 mg
Feherje : 11,840 g
Zsir : 19,320 g
- telített zsírsav : 8,460 g
Szenhidrat : 35,240 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 311,098 kcal
So : 5 197,340 mg

2019.05.23. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej
Sajtmester sajtkrém
Tejes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 235,440 kcal
So : 909,000 mg
Feherje : 12,196 g
Zsir : 7,600 g
- telített zsírsav : 4,692 g
Szenhidrat : 30,880 g
KalciumTejtermek : 338,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Vágottborsó főzelék
Sertés sült

Energia : 673,624 kcal
So : 1 813,481 mg
Feherje : 40,756 g
Zsir : 30,402 g
- telített zsírsav : 5,307 g
Szenhidrat : 59,316 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Fehér kenyér
Paradicsom

Energia : 221,000 kcal
So : 1 218,000 mg
Feherje : 14,640 g
Zsir : 3,560 g
- telített zsírsav : 0,672 g
Szenhidrat : 33,740 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Energia : 1 130,064 kcal
So : 3 940,481 mg

2019.05.24. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé	Energia	: 280,250 kcal
Petrezselymes túrókrém	So	: 1 405,525 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Cukor	: 9,000 g
Fejes saláta	Feherje	: 13,268 g
	Zsir	: 5,118 g
	- telített zsírsav	: 3,150 g
	Szenhidrat	: 44,027 g
	KalciumTejtermek	: 50,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves	Energia	: 671,737 kcal
Párolt halszeletek	So	: 2 420,760 mg
Csöben sült zöldségek	Cukor	: 11,250 g
	Feherje	: 36,443 g
	Zsir	: 29,754 g
	- telített zsírsav	: 9,259 g
	Szenhidrat	: 64,191 g
	KalciumTejtermek	: 215,100 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: hal
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Vaníliás puding	Energia	: 262,200 kcal
Háztartási keksz	So	: 414,000 mg
	Feherje	: 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	: 1 214,187 kcal
	So	: 4 240,285 mg

2019.05.27. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 392,767 kcal
Halpástétom	So	: 1 510,140 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Cukor	: 9,000 g
Uborka	Feherje	: 13,025 g
	Zsir	: 18,362 g
	- telített zsírsav	: 3,582 g
	Szenhidrat	: 42,542 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: hal
	Allergen	: mustár
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Tavaszi leves	Energia	: 656,216 kcal
Bolognai spagetti reszelt sajttal	So	: 2 039,612 mg
	Cukor	: 3,750 g
	Feherje	: 30,741 g
	Zsir	: 22,621 g
	- telített zsírsav	: 5,264 g
	Szenhidrat	: 82,286 g
	KalciumTejtermek	: 67,500 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.05.06.-2019.05.31.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Zsemle
Fejes saláta

Energia : 246,650 kcal
So : 1 695,250 mg
Fehérje : 10,080 g
Zsir : 8,725 g
- telített zsírsav : 4,713 g
Szenhidrat : 31,640 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 295,633 kcal
So : 5 245,001 mg

2019.05.28. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Szezámagos sajtkrém
Teljes kiőrlésű kifli

Energia : 256,635 kcal
So : 590,250 mg
Fehérje : 5,447 g
Zsir : 5,034 g
- telített zsírsav : 2,915 g
Szenhidrat : 49,047 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezámag
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Húsleves
Gyümölcsmártás főtt hússal
Párolt rizs

Energia : 633,517 kcal
So : 1 437,874 mg
Cukor : 11,250 g
Fehérje : 22,312 g
Zsir : 20,685 g
- telített zsírsav : 4,581 g
Szenhidrat : 88,171 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Margarin
Magos zsemle
Paprika

Energia : 303,640 kcal
So : 1 974,500 mg
Fehérje : 14,314 g
Zsir : 14,380 g
- telített zsírsav : 6,300 g
Szenhidrat : 31,620 g
Allergen : glutén
Allergen : szezámag
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 193,792 kcal
So : 4 002,624 mg

2019.05.29. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
Müzli

Energia : 213,300 kcal
So : 295,500 mg
Fehérje : 9,550 g
Zsir : 3,930 g
- telített zsírsav : 2,162 g
Szenhidrat : 34,280 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.05.06.-2019.05.31.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Betyár leves
Kakaós csiga
Narancs

Energia : 607,590 kcal
So : 821,227 mg
Cukor : 21,000 g
Fehérje : 48,850 g
Zsir : 23,064 g
- telített zsírsav : 6,269 g
Szenhidrat : 76,187 g
KalciumTejtermek : 44,100 mg
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 316,800 kcal
So : 1 664,000 mg
Fehérje : 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 : 1 137,690 kcal
So : 2 780,727 mg

2019.05.30. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Sárgarépás túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

Energia : 375,600 kcal
So : 1 461,450 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,053 g
Zsir : 10,220 g
- telített zsírsav : 6,452 g
Szenhidrat : 53,539 g
KalciumTejtermek : 278,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Lebbencs leves
Sóska
Főtt tojás
Fél adag burgonya

Energia : 602,639 kcal
So : 1 663,601 mg
Cukor : 7,500 g
Fehérje : 21,316 g
Zsir : 23,901 g
- telített zsírsav : 5,516 g
Szenhidrat : 73,174 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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 : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 206,639 kcal
So : 4 116,051 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2019.05.31. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Snidlinges tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Energia : 364,455 kcal
So : 1 791,025 mg
Fehérje : 17,605 g
Zsir : 11,714 g
- telített zsírsav : 5,248 g
Szenhidrat : 45,831 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves
Ananászos csirkemell
Burgonya püré

Energia : 609,224 kcal
So : 1 517,745 mg
Fehérje : 30,230 g
Zsir : 21,734 g
- telített zsírsav : 6,133 g
Szenhidrat : 72,059 g
KalciumTejtermek : 69,750 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
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 : 1 194,029 kcal
So : 4 467,520 mg