

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 : 794,682 kcal
So : 3 013,337 mg
Fehérje : 30,296 g
Zsir : 31,842 g
- telített zsírsav : 6,948 g
Szenhidrat : 94,919 g
KalciumTejtermek : 37,800 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 394,100 kcal
So : 1 956,750 mg
Fehérje : 19,020 g
Zsir : 15,298 g
- telített zsírsav : 7,144 g
Szenhidrat : 44,140 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 408,804 kcal
So : 6 151,367 mg

2019.05.07. KEDD

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Margarin

Teljes kiőrlésű kifli

Retek

Energia : 341,350 kcal
So : 939,375 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,001 g
Zsir : 16,037 g
- telített zsírsav : 8,628 g
Szenhidrat : 39,356 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves

Paprikás csirkemellfilé

Házi tarhonya

Energia : 793,667 kcal
So : 2 198,077 mg
Fehérje : 41,703 g
Zsir : 26,830 g
- telített zsírsav : 5,130 g
Szenhidrat : 96,672 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém

Félbarna kenyér

Sárgarépa

Energia : 272,200 kcal
So : 1 328,000 mg
Fehérje : 8,080 g
Zsir : 8,820 g
- telített zsírsav : 0,494 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.05.06.-2019.05.31.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 38,860 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 407,217 kcal
So : 4 465,452 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 : 783,772 kcal
So : 1 709,282 mg
Fehérje : 38,447 g
Zsir : 23,624 g
- telített zsírsav : 7,918 g
Szenhidrat : 102,275 g
KalciumTejtermek : 68,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 318,500 kcal
So : 2 304,500 mg
Fehérje : 13,640 g
Zsir : 11,810 g
- telített zsírsav : 3,273 g
Szenhidrat : 38,120 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 455,922 kcal
So : 4 710,032 mg

2019.05.09. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Szezámagos sajtkrém

Fehér kenyér

Paprika

Energia : 385,695 kcal
So : 1 823,750 mg
Fehérje : 11,571 g
Zsir : 6,814 g
- telített zsírsav : 3,905 g
Szenhidrat : 71,177 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezám

Étkezés: Ebéd

Gomba leves

Babfőzelék

Natúr sertésszelet

Energia : 778,204 kcal
So : 1 325,785 mg
Fehérje : 44,168 g
Zsir : 32,526 g
- telített zsírsav : 6,145 g
Szenhidrat : 77,868 g
KalciumTejtermek : 21,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.05.06.-2019.05.31.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott

Teljes kiőrlésű zsemle

Jégcsapretek

Energia : 275,140 kcal
So : 2 189,000 mg
Fehérje : 13,434 g
Zsir : 12,710 g
- telített zsírsav : 4,868 g
Szenhidrat : 29,160 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 439,039 kcal
So : 5 338,535 mg

2019.05.10. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Vaníliás túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Alma

Energia : 382,092 kcal
So : 1 266,055 mg
Cukor : 14,000 g
Fehérje : 16,386 g
Zsir : 7,320 g
- telített zsírsav : 4,483 g
Szenhidrat : 61,818 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Kertész leves

Kukoricabundás halfilé tepsiben sütvé

Párolt köles

Cékla

Energia : 805,666 kcal
So : 2 748,226 mg
Fehérje : 36,517 g
Zsir : 25,513 g
- telített zsírsav : 3,331 g
Szenhidrat : 106,963 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt

Háztartási keksz

Energia : 247,000 kcal
So : 661,500 mg
Fehérje : 7,770 g
Zsir : 4,920 g
- telített zsírsav : 2,470 g
Szenhidrat : 42,530 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 434,758 kcal
So : 4 675,781 mg

2019.05.13. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé

Margarin

Kuglóf

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
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zeller leves

Zöldséges baromfi aprópecsenye

Petrezselymes barna rizs

Vegyes savanyúság

Energia : 751,810 kcal
So : 1 812,618 mg
Fehérje : 29,629 g
Zsir : 28,980 g
- telített zsírsav : 4,527 g
Szenhidrat : 92,026 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Paprika

Energia : 361,900 kcal
So : 1 875,000 mg
Fehérje : 12,550 g
Zsir : 15,730 g
- telített zsírsav : 7,170 g
Szenhidrat : 40,980 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 492,720 kcal
So : 4 519,318 mg

2019.05.14. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej

Méz

Margarin

Félbarna kenyér

Energia : 435,600 kcal
So : 1 606,000 mg
Mez : 2,000 cu...
Fehérje : 13,780 g
Zsir : 14,700 g
- telített zsírsav : 7,810 g
Szenhidrat : 60,480 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves

Csirkemájás sertésszelet

Burgonya püré

Csemege uborka

Energia : 789,097 kcal
So : 3 663,097 mg
Fehérje : 41,538 g
Zsir : 30,899 g
- telített zsírsav : 7,407 g
Szenhidrat : 84,831 g
KalciumTejtermek : 51,300 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
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 : 1 365,487 kcal
So : 5 978,097 mg

2019.05.15. SZERDA

		Étkezés: Tízórai	
Tejbedara kakaóporral		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

		Étkezés: Ebéd	
Frankfurti leves Ízes bukta Alma		Energia	: 772,357 kcal
		So	: 2 330,973 mg
		Cukor	: 6,300 g
		Feherje	: 56,368 g
		Zsir	: 27,679 g
		- telített zsírsav	: 10,107 g
		Szenhidrat	: 106,022 g
		KalciumTejtermek	: 57,780 mg
		Allergen	: tojás
		Allergen	: tej
	Allergen	: glutén	
	Allergen	: szója	

		Étkezés: Uzsonna	
Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa		Energia	: 419,900 kcal
		So	: 2 500,500 mg
		Feherje	: 15,250 g
		Zsir	: 19,620 g
		- telített zsírsav	: 9,444 g
		Szenhidrat	: 44,090 g
		Allergen	: tej
		Allergen	: szója
		Allergen	: glutén
	Energia	: 1 447,702 kcal	
	So	: 5 599,535 mg	

2019.05.16. CSÜTÖRTÖK

		Étkezés: Tízórai	
Gyümölcslé Körözött Teljes kiőrlésű kenyér		Energia	: 419,986 kcal
		So	: 1 761,335 mg
		Feherje	: 16,510 g
		Zsir	: 7,219 g
		- telített zsírsav	: 4,631 g
		Szenhidrat	: 71,055 g
		KalciumTejtermek	: 70,000 mg
		Allergen	: tej
		Allergen	: glutén

		Étkezés: Ebéd	
Csontleves csigatésztával Zöldbab főzelék Baromfi vagdalt		Energia	: 797,418 kcal
		So	: 2 871,040 mg
		Feherje	: 32,686 g
		Zsir	: 43,604 g
		- telített zsírsav	: 7,707 g
		Szenhidrat	: 69,241 g
		KalciumTejtermek	: 32,400 mg
		Allergen	: zeller
		Allergen	: tojás
		Allergen	: glutén
	Allergen	: tej	

Étlap (2019.05.06.-2019.05.31.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém

Magos zsemle

Retek

Energia : 189,040 kcal
So : 1 139,000 mg
Fehérje : 7,294 g
Zsir : 5,560 g
- telített zsírsav : 2,358 g
Szenhidrat : 30,000 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szezám
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 406,444 kcal
So : 5 771,375 mg

2019.05.17. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

Telejes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 515,422 kcal
So : 2 617,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,232 g
Zsir : 25,790 g
- telített zsírsav : 14,175 g
Szenhidrat : 48,028 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával

Sajtos sertésszelet

Petrezselymes burgonya

Vitamin saláta

Energia : 775,152 kcal
So : 2 126,569 mg
Fehérje : 35,819 g
Zsir : 37,078 g
- telített zsírsav : 11,488 g
Szenhidrat : 72,894 g
KalciumTejtermek : 156,600 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 : 1 510,924 kcal
So : 5 902,349 mg

2019.05.20. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Zelleres túrókrém

Fehér kenyér

Lilahagyma

Energia : 427,020 kcal
So : 1 878,475 mg
Fehérje : 16,768 g
Zsir : 7,064 g
- telített zsírsav : 4,644 g
Szenhidrat : 76,135 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel
Mexikói sertés tokány
Bulgur

Energia : 712,566 kcal
So : 1 804,158 mg
Fehérje : 32,206 g
Zsir : 28,049 g
- telített zsírsav : 4,524 g
Szenhidrat : 86,235 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Sárgarépa

Energia : 195,040 kcal
So : 575,500 mg
Fehérje : 4,476 g
Zsir : 9,880 g
- telített zsírsav : 1,164 g
Szenhidrat : 23,520 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 334,626 kcal
So : 4 258,133 mg

2019.05.21. KEDD

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

Étkezés: Ebéd

Csurgatott leves
Zabpelyhes rakott karfiol baromfi húsból sajttal sütve

Energia : 731,755 kcal
So : 1 749,078 mg
Fehérje : 37,832 g
Zsir : 37,537 g
- telített zsírsav : 10,430 g
Szenhidrat : 60,026 g
KalciumTejtermek : 151,200 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csemege szalámi
Teljes kiőrlésű zsemle
Margarin
Uborka

Energia : 485,340 kcal
So : 3 070,000 mg
Fehérje : 15,554 g
Zsir : 35,260 g
- telített zsírsav : 14,874 g
Szenhidrat : 28,890 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 463,095 kcal
So : 5 206,078 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 : 783,106 kcal
So : 3 510,558 mg
Feherje : 34,581 g
Zsir : 22,977 g
- telített zsírsav : 4,214 g
Szenhidrat : 107,715 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

Energia : 422,400 kcal
So : 2 372,500 mg
Feherje : 14,400 g
Zsir : 21,380 g
- telített zsírsav : 9,170 g
Szenhidrat : 41,630 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 496,816 kcal
So : 6 148,933 mg

2019.05.23. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej
Sajtmester sajtkrém
Tejes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 238,440 kcal
So : 938,500 mg
Feherje : 12,436 g
Zsir : 7,620 g
- telített zsírsav : 4,698 g
Szenhidrat : 31,320 g
KalciumTejtermek : 338,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Vágottborsó főzelék
Sertés sült

Energia : 808,348 kcal
So : 2 176,177 mg
Feherje : 48,907 g
Zsir : 36,482 g
- telített zsírsav : 6,368 g
Szenhidrat : 71,180 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Fehér kenyér
Paradicsom

Energia : 265,900 kcal
So : 1 423,000 mg
Feherje : 17,900 g
Zsir : 4,430 g
- telített zsírsav : 0,838 g
Szenhidrat : 39,900 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Energia : 1 312,688 kcal
So : 4 537,677 mg

2019.05.24. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé	Energia	: 334,550 kcal
Petrezselymes túrókrém	So	: 1 594,775 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Cukor	: 9,000 g
Fejes saláta	Feherje	: 16,188 g
	Zsir	: 7,018 g
	- telített zsírsav	: 4,430 g
	Szenhidrat	: 50,227 g
	KalciumTejtermek	: 70,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves	Energia	: 806,085 kcal
Párolt halszeletek	So	: 2 904,912 mg
Csöben sült zöldségek	Cukor	: 13,500 g
	Feherje	: 43,732 g
	Zsir	: 35,704 g
	- telített zsírsav	: 11,111 g
	Szenhidrat	: 77,029 g
	KalciumTejtermek	: 258,120 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: hal
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Vaníliás puding	Energia	: 303,600 kcal
Háztartási keksz	So	: 512,000 mg
	Feherje	: 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	: 1 444,235 kcal
	So	: 5 011,686 mg

2019.05.27. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 459,367 kcal
Halpástétom	So	: 1 806,640 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Cukor	: 9,000 g
Uborka	Feherje	: 15,835 g
	Zsir	: 21,862 g
	- telített zsírsav	: 3,950 g
	Szenhidrat	: 48,282 g
	Allergen	: mustár
	Allergen	: tej
	Allergen	: hal
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Tavaszi leves	Energia	: 787,459 kcal
Bolognai spagetti reszelt sajttal	So	: 2 447,534 mg
	Cukor	: 4,500 g
	Feherje	: 36,889 g
	Zsir	: 27,145 g
	- telített zsírsav	: 6,317 g
	Szenhidrat	: 98,743 g
	KalciumTejtermek	: 81,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.05.06.-2019.05.31.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Zsemle
Fejes saláta

Energia : 278,250 kcal
So : 1 970,250 mg
Fehérje : 11,670 g
Zsir : 11,495 g
- telített zsírsav : 5,513 g
Szenhidrat : 31,670 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 525,076 kcal
So : 6 224,424 mg

2019.05.28. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Szezámagos sajtkrém
Teljes kiőrlésű kifli

Energia : 293,035 kcal
So : 790,250 mg
Fehérje : 7,107 g
Zsir : 7,834 g
- telített zsírsav : 4,715 g
Szenhidrat : 50,187 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : szezámag
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Húsleves
Gyümölcsmártás főtt hússal
Párolt rizs

Energia : 760,221 kcal
So : 1 725,448 mg
Cukor : 13,500 g
Fehérje : 26,775 g
Zsir : 24,821 g
- telített zsírsav : 5,497 g
Szenhidrat : 105,805 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Margarin
Magos zsemle
Paprika

Energia : 320,640 kcal
So : 2 206,250 mg
Fehérje : 16,774 g
Zsir : 14,580 g
- telített zsírsav : 6,340 g
Szenhidrat : 32,920 g
Allergen : szezámag
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 373,896 kcal
So : 4 721,948 mg

2019.05.29. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
Müzli

Energia : 247,300 kcal
So : 304,750 mg
Fehérje : 10,400 g
Zsir : 4,200 g
- telített zsírsav : 2,212 g
Szenhidrat : 41,280 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Betyár leves
Kakaós csiga
Narancs

Energia : 729,108 kcal
So : 985,473 mg
Cukor : 25,200 g
Fehérje : 58,620 g
Zsir : 27,676 g
- telített zsírsav : 7,523 g
Szenhidrat : 91,424 g
KalciumTejtermek : 52,920 mg
Allergen : zeller
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 358,900 kcal
So : 1 959,000 mg
Fehérje : 12,550 g
Zsir : 15,610 g
- telített zsírsav : 7,188 g
Szenhidrat : 40,500 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 335,308 kcal
So : 3 249,223 mg

2019.05.30. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Sárgarépás túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

Energia : 411,100 kcal
So : 1 579,200 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,133 g
Zsir : 12,036 g
- telített zsírsav : 7,730 g
Szenhidrat : 56,359 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Lebbencs leves
Sóska
Főtt tojás
Fél adag burgonya

Energia : 703,367 kcal
So : 1 953,121 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 23,960 g
Zsir : 27,241 g
- telített zsírsav : 6,247 g
Szenhidrat : 87,737 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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 : 1 369,867 kcal
So : 4 692,321 mg

2019.05.31. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 406,055 kcal
Snidlinges tojáskrém	So	: 2 085,525 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Fehérje	: 18,829 g
Paradicsom	Zsir	: 12,954 g
	- telített zsírsav	: 5,824 g
	Szenhidrat	: 52,039 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen : tej	
	Allergen : glutén	
	Allergen : tojás	

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves	Energia	: 731,069 kcal
Ananászos csirkemell	So	: 1 821,294 mg
Burgonya püré	Fehérje	: 36,276 g
	Zsir	: 26,081 g
	- telített zsírsav	: 7,360 g
	Szenhidrat	: 86,470 g
	KalciumTejtermek	: 83,700 mg
	Allergen : tej	
	Allergen : glutén	
	Allergen : tojás	

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt	Energia	: 220,350 kcal
Kifli	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	: 1 357,474 kcal
	So	: 5 065,569 mg