

2019.06.03. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Kockasajt

Kifli

Energia : 192,722 kcal
So : 1 023,780 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 5,464 g
Zsir : 2,775 g
- telített zsírsav : 1,712 g
Szenhidrat : 36,285 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Kapros karfiol leves

Lecsós csirkemáj

Bulgur

Csemege uborka

Energia : 665,134 kcal
So : 2 433,917 mg
Fehérje : 31,991 g
Zsir : 24,413 g
- telített zsírsav : 2,851 g
Szenhidrat : 82,932 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 376,000 kcal
So : 2 003,000 mg
Fehérje : 11,720 g
Zsir : 19,232 g
- telített zsírsav : 8,476 g
Szenhidrat : 38,080 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 233,856 kcal
So : 5 460,697 mg

2019.06.04. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej

Rozmaringos túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 343,600 kcal
So : 1 690,875 mg
Fehérje : 20,300 g
Zsir : 8,090 g
- telített zsírsav : 5,299 g
Szenhidrat : 46,005 g
KalciumTejtermek : 278,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tojásleves

Fokhagymás-tejfölös sertésszelet

Sárgarépa rizs

Energia : 674,667 kcal
So : 1 480,241 mg
Fehérje : 30,282 g
Zsir : 28,321 g
- telített zsírsav : 6,170 g
Szenhidrat : 74,013 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Zsemle

Paradicsom

Energia : 234,950 kcal
So : 875,250 mg
Fehérje : 6,070 g
Zsir : 8,465 g
- telített zsírsav : 2,582 g
Szenhidrat : 33,350 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : glutén

Energia : 1 253,217 kcal
So : 4 046,366 mg

2019.06.05. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Margarin

Teljes kiőrlésű kifli

Energia : 332,350 kcal
So : 850,875 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 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

Palóc leves

Darás tészta baracklekvárral

Alma

Energia : 666,940 kcal
So : 1 267,575 mg
Fehérje : 25,245 g
Zsir : 19,153 g
- telített zsírsav : 4,767 g
Szenhidrat : 98,051 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott

Magos zsemle

Fejes saláta

Energia : 192,940 kcal
So : 1 230,500 mg
Fehérje : 8,774 g
Zsir : 5,810 g
- telített zsírsav : 1,743 g
Szenhidrat : 28,780 g
Allergen : szezám
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 192,230 kcal
So : 3 348,950 mg

2019.06.06. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Sajtmester sajtkrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 305,235 kcal
So : 1 055,750 mg
Fehérje : 7,105 g
Zsir : 5,974 g
- telített zsírsav : 3,385 g
Szenhidrat : 58,327 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezám
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Francia hagymaleves pirított zsemlekockával

Finomfőzelék

Virsli

Energia : 594,699 kcal
So : 2 387,757 mg
Fehérje : 25,198 g
Zsir : 28,033 g
- telített zsírsav : 10,458 g
Szenhidrat : 59,783 g
KalciumTejtermek : 73,800 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájas
Fehér kenyér
Paprika**

Energia : 253,400 kcal
So : 2 040,000 mg
Fehérje : 11,250 g
Zsir : 8,910 g
- telített zsírsav : 2,460 g
Szenhidrat : 33,390 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 153,334 kcal
So : 5 483,507 mg

2019.06.07. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka**

Energia : 346,486 kcal
So : 1 745,085 mg
Fehérje : 20,390 g
Zsir : 8,159 g
- telített zsírsav : 5,167 g
Szenhidrat : 46,535 g
KalciumTejtermek : 278,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves
Citromos halfilé
Zöldséges barna rizs**

Energia : 628,507 kcal
So : 1 590,176 mg
Fehérje : 26,120 g
Zsir : 23,830 g
- telített zsírsav : 5,403 g
Szenhidrat : 75,796 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : hal
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Vaniliás puding
Háztartási keksz**

Energia : 262,200 kcal
So : 414,000 mg
Fehérje : 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 : 1 237,193 kcal
So : 3 749,261 mg

2019.06.11. 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 : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Tavaszi leves

Gombás sertésszelet

Házi tarhonya

Energia : 661,590 kcal
So : 1 885,905 mg
Fehérje : 34,253 g
Zsir : 25,048 g
- telített zsírsav : 5,392 g
Szenhidrat : 74,485 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

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 : 1 208,980 kcal
So : 4 035,405 mg

2019.06.12. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral

Energia : 255,115 kcal
So : 767,750 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,110 g
Zsir : 3,356 g
- telített zsírsav : 2,282 g
Szenhidrat : 45,684 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves

Sajtos pogácsa

Cseresznye

Energia : 543,283 kcal
So : 1 193,796 mg
Fehérje : 46,697 g
Zsir : 20,855 g
- telített zsírsav : 6,349 g
Szenhidrat : 67,053 g
KalciumTejtermek : 30,600 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

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

Energia : 1 161,998 kcal
So : 4 045,546 mg

2019.06.13. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Tonhalkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Paprika

Energia : 395,967 kcal
So : 1 500,140 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,105 g
Zsir : 18,442 g
- telített zsírsav : 3,566 g
Szenhidrat : 43,062 g
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : hal
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatésztával

Lencse főzelék

Sült hús

Energia : 624,271 kcal
So : 1 537,461 mg
Cukor : 3,000 g
Fehérje : 35,857 g
Zsir : 28,555 g
- telített zsírsav : 5,702 g
Szenhidrat : 55,903 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém

Magos zsemle

Retek

Energia : 189,235 kcal
So : 1 109,750 mg
Fehérje : 7,185 g
Zsir : 5,814 g
- telített zsírsav : 2,387 g
Szenhidrat : 29,607 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : szezámag
Allergen : tej

Energia : 1 209,473 kcal
So : 4 147,351 mg

2019.06.14. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé

Trappista sajt

Margarin

Telejes kiőrlésű kenyér

Uborka

Energia : 454,530 kcal
So : 2 245,000 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 17,660 g
Zsir : 22,910 g
- telített zsírsav : 12,481 g
Szenhidrat : 42,906 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Fokhagyma krémleves

Szezámagos rántott csirkemell

Párolt zöldségek

Energia : 622,007 kcal
So : 1 618,303 mg
Fehérje : 34,276 g
Zsir : 30,615 g
- telített zsírsav : 5,563 g
Szenhidrat : 52,484 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámag

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás

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 : 1 296,887 kcal
So : 5 022,053 mg

2019.06.17. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Gyümölcsös túrókrém

Fehér kenyér

Energia : 284,572 kcal
So : 1 278,030 mg
Cukor : 14,000 g
Fehérje : 13,172 g
Zsir : 3,900 g
- telített zsírsav : 2,313 g
Szenhidrat : 50,513 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves

Sertés pörkölt

Hántolt árpa

Vegyes savanyúság

Energia : 644,064 kcal
So : 1 456,337 mg
Fehérje : 25,355 g
Zsir : 26,786 g
- telített zsírsav : 3,870 g
Szenhidrat : 75,290 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Paprika

Energia : 314,440 kcal
So : 1 498,500 mg
Fehérje : 14,474 g
Zsir : 16,660 g
- telített zsírsav : 8,110 g
Szenhidrat : 28,980 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 243,076 kcal
So : 4 232,867 mg

2019.06.18. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej

Sajtmester sajtkrém

Kifli

Paradicsom

Energia : 269,245 kcal
So : 1 180,000 mg
Fehérje : 13,221 g
Zsir : 6,469 g
- telített zsírsav : 3,982 g
Szenhidrat : 39,037 g
KalciumTejtermek : 338,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezám

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Sárgarbonsó leves
Dubarry csirkemell
Burgonya püré

Energia : 672,292 kcal
So : 1 821,071 mg
Fehérje : 39,235 g
Zsir : 20,913 g
- telített zsírsav : 6,841 g
Szenhidrat : 80,774 g
KalciumTejtermek : 123,075 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Uborka

Energia : 366,000 kcal
So : 2 242,000 mg
Fehérje : 12,800 g
Zsir : 19,600 g
- telített zsírsav : 8,476 g
Szenhidrat : 33,400 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 307,537 kcal
So : 5 243,071 mg

2019.06.19. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Kalács

Energia : 358,210 kcal
So : 778,625 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,565 g
Zsir : 17,367 g
- telített zsírsav : 8,390 g
Szenhidrat : 39,246 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Sertés becsináltleves
Káposztás tészta
Alma

Energia : 671,355 kcal
So : 1 459,309 mg
Cukor : 5,250 g
Fehérje : 26,509 g
Zsir : 21,924 g
- telített zsírsav : 4,865 g
Szenhidrat : 92,016 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Paradicsom

Energia : 179,840 kcal
So : 394,000 mg
Fehérje : 4,156 g
Zsir : 9,840 g
- telített zsírsav : 1,152 g
Szenhidrat : 20,260 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 209,405 kcal
So : 2 631,934 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2019.06.20. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej
Gabonagolyó

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

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Brokkoli főzelék
Húsgombóc

Energia : 669,079 kcal
So : 1 784,289 mg
Feherje : 32,228 g
Zsír : 26,837 g
- telített zsírsav : 6,197 g
Szenhidrat : 73,528 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 330,800 kcal
So : 1 288,000 mg
Feherje : 14,880 g
Zsír : 14,640 g
- telített zsírsav : 6,272 g
Szenhidrat : 33,400 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 208,879 kcal
So : 3 428,789 mg

2019.06.21. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Vaníliás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Energia : 349,050 kcal
So : 1 115,775 mg
Cukor : 14,000 g
Feherje : 13,664 g
Zsír : 5,305 g
- telített zsírsav : 3,175 g
Szenhidrat : 59,776 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsom leves
Zöldséges halfilé
Főtt burgonya
Csemege uborka

Energia : 666,154 kcal
So : 3 166,489 mg
Cukor : 11,250 g
Feherje : 27,744 g
Zsír : 22,209 g
- telített zsírsav : 2,714 g
Szenhidrat : 87,571 g
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Müzli szelet

Energia : 175,300 kcal
So : 520,000 mg
Feherje : 6,140 g
Zsír : 7,580 g
- telített zsírsav : 4,420 g
Szenhidrat : 20,220 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: tej
Allergen	: földimogyoró
Allergen	: mandula
Allergen	: szezám
Allergen	: glutén
Energia	: 1 190,504 kcal
So	: 4 802,264 mg

2019.06.24. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Kakaós csiga

Energia	: 170,442 kcal
So	: 0,030 mg
Cukor	: 9,000 g
Fehérje	: 2,038 g
Zsir	: 6,406 g
- telített zsírsav	: 2,602 g
Szenhidrat	: 25,216 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

Étkezés: Ebéd

Kertész leves
Natúr sertésszelet
Párolt rizs
Cékla

Energia	: 667,429 kcal
So	: 2 166,079 mg
Fehérje	: 26,172 g
Zsir	: 25,693 g
- telített zsírsav	: 4,044 g
Szenhidrat	: 81,518 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiörlésű kenyér
Fejes saláta

Energia	: 413,700 kcal
So	: 2 203,000 mg
Fehérje	: 17,380 g
Zsir	: 22,870 g
- telített zsírsav	: 12,463 g
Szenhidrat	: 33,320 g
KalciumTejtermek	: 240,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Energia	: 1 251,571 kcal
So	: 4 369,108 mg

2019.06.25. KEDD

Étkezés: Tízórai

Vaníliás zabkása

Energia	: 243,560 kcal
So	: 287,500 mg
Cukor	: 8,000 g
Fehérje	: 11,120 g
Zsir	: 5,040 g
- telített zsírsav	: 2,330 g
Szenhidrat	: 37,882 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Darálthúsos rakott zöldbab reszelt sajttal

Energia	: 667,534 kcal
So	: 1 502,464 mg
Fehérje	: 28,772 g
Zsir	: 30,454 g
- telített zsírsav	: 8,614 g
Szenhidrat	: 67,742 g
KalciumTejtermek	: 121,500 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Paprika
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 347,640 kcal
So : 1 827,500 mg
Fehérje : 10,634 g
Zsir : 21,420 g
- telített zsírsav : 9,750 g
Szenhidrat : 30,380 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 258,734 kcal
So : 3 617,464 mg

2019.06.26. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Szezámagos-almás sajtkrém
Kifli

Energia : 296,435 kcal
So : 884,500 mg
Fehérje : 5,787 g
Zsir : 5,239 g
- telített zsírsav : 2,853 g
Szenhidrat : 56,351 g
KalciumTejtermek : 66,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szezámag
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Pulykaraguleves
Túrós batyu
Cseresznye

Energia : 626,702 kcal
So : 1 226,651 mg
Cukor : 18,750 g
Fehérje : 57,644 g
Zsir : 23,217 g
- telített zsírsav : 6,020 g
Szenhidrat : 77,631 g
KalciumTejtermek : 56,700 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

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 : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 239,937 kcal
So : 3 775,151 mg

2019.06.27. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kaproz túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 359,260 kcal
So : 1 456,550 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 18,743 g
Zsir : 10,200 g
- telített zsírsav : 6,436 g
Szenhidrat : 49,541 g
KalciumTejtermek : 278,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Zöldborsó főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 573,753 kcal
So : 1 467,952 mg
Fehérje : 33,080 g
Zsir : 25,410 g
- telített zsírsav : 4,118 g
Szenhidrat : 53,391 g
KalciumTejtermek : 25,650 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
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 : 1 161,413 kcal
So : 3 915,502 mg

2019.06.28. 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

Hideg almaleves
Zöldfűszeres sült csirkemell
Burgonya püré
Fejes saláta

Energia : 604,987 kcal
So : 1 472,936 mg
Cukor : 11,250 g
Fehérje : 28,176 g
Zsir : 22,672 g
- telített zsírsav : 7,448 g
Szenhidrat : 71,066 g
KalciumTejtermek : 91,350 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

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 : 1 189,792 kcal
So : 4 422,711 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!