

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 : 798,160 kcal
So : 2 920,700 mg
Fehérje : 38,389 g
Zsir : 29,296 g
- telített zsírsav : 3,421 g
Szenhidrat : 99,518 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 435,600 kcal
So : 2 368,000 mg
Fehérje : 14,220 g
Zsir : 21,248 g
- telített zsírsav : 9,194 g
Szenhidrat : 45,890 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 426,482 kcal
So : 6 312,480 mg

2019.06.04. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej

Rozmaringos túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 400,900 kcal
So : 1 909,625 mg
Fehérje : 23,460 g
Zsir : 10,010 g
- telített zsírsav : 6,585 g
Szenhidrat : 52,645 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tojásleves

Fokhagymás-tejfölös sertésszelet

Sárgarépás rizs

Energia : 809,600 kcal
So : 1 776,289 mg
Fehérje : 36,338 g
Zsir : 33,986 g
- telített zsírsav : 7,404 g
Szenhidrat : 88,816 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Zsemle

Paradicsom

Energia : 239,350 kcal
So : 878,250 mg
Fehérje : 6,270 g
Zsir : 8,505 g
- telített zsírsav : 2,588 g
Szenhidrat : 34,150 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : glutén

Energia : 1 449,850 kcal
So : 4 564,164 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 : 800,328 kcal
So : 1 521,090 mg
Fehérje : 30,295 g
Zsir : 22,984 g
- telített zsírsav : 5,720 g
Szenhidrat : 117,662 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott

Magos zsemle

Fejes saláta

Energia : 204,840 kcal
So : 1 324,500 mg
Fehérje : 9,704 g
Zsir : 6,580 g
- telített zsírsav : 2,043 g
Szenhidrat : 29,040 g
Allergen : szója
Allergen : szezám
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár
Allergen : tej

Energia : 1 337,517 kcal
So : 3 696,464 mg

2019.06.06. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Sajtmester sajtkrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 341,635 kcal
So : 1 255,750 mg
Fehérje : 8,765 g
Zsir : 8,774 g
- telített zsírsav : 5,185 g
Szenhidrat : 59,467 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : szezám
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Francia hagymaleves pirított zsemlekockával

Finomfőzelék

Virsl

Energia : 679,878 kcal
So : 2 573,309 mg
Fehérje : 27,886 g
Zsir : 31,144 g
- telített zsírsav : 11,381 g
Szenhidrat : 71,308 g
KalciumTejtermek : 88,560 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájas
Fehér kenyér
Paprika**

Energia : 314,100 kcal
So : 2 518,500 mg
Fehérje : 14,080 g
Zsir : 11,820 g
- telített zsírsav : 3,270 g
Szenhidrat : 39,370 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 1 335,613 kcal
So : 6 347,559 mg

2019.06.07. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka**

Energia : 403,186 kcal
So : 2 040,835 mg
Fehérje : 23,510 g
Zsir : 10,079 g
- telített zsírsav : 6,455 g
Szenhidrat : 53,075 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves
Citromos halfilé
Zöldséges barna rizs**

Energia : 754,208 kcal
So : 1 908,211 mg
Fehérje : 31,344 g
Zsir : 28,596 g
- telített zsírsav : 6,484 g
Szenhidrat : 90,956 g
KalciumTejtermek : 21,600 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : hal
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Vaniliás puding
Háztartási keksz**

Energia : 303,600 kcal
So : 512,000 mg
Fehérje : 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 : 1 460,994 kcal
So : 4 461,046 mg

2019.06.11. 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 : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Tavaszi leves

Gombás sertésszelet

Házi tarhonya

Energia : 793,908 kcal
So : 2 263,086 mg
Fehérje : 41,104 g
Zsir : 30,057 g
- telített zsírsav : 6,470 g
Szenhidrat : 89,382 g
KalciumTejtermek : 21,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

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 : 1 370,298 kcal
So : 4 578,086 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 : 651,940 kcal
So : 1 432,555 mg
Fehérje : 56,036 g
Zsir : 25,026 g
- telített zsírsav : 7,619 g
Szenhidrat : 80,463 g
KalciumTejtermek : 36,720 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Energia : 419,900 kcal
So : 2 500,500 mg
Fehérje : 15,250 g
Zsir : 19,620 g
- telített zsírsav : 9,444 g
Szenhidrat : 44,090 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 326,955 kcal
So : 4 700,805 mg

2019.06.13. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Tonhalkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Paprika

Energia : 464,167 kcal
So : 1 791,640 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 15,955 g
Zsir : 21,982 g
- telített zsírsav : 3,926 g
Szenhidrat : 49,062 g
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : hal
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatésztával

Lencse főzelék

Sült hús

Energia : 749,125 kcal
So : 1 844,953 mg
Cukor : 3,600 g
Fehérje : 43,029 g
Zsir : 34,266 g
- telített zsírsav : 6,842 g
Szenhidrat : 67,084 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém

Magos zsemle

Retek

Energia : 228,635 kcal
So : 1 339,250 mg
Fehérje : 9,085 g
Zsir : 8,634 g
- telített zsírsav : 4,193 g
Szenhidrat : 31,187 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : szezámag
Allergen : tej

Energia : 1 441,927 kcal
So : 4 975,843 mg

2019.06.14. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé

Trappista sajt

Margarin

Telejes kiőrlésű kenyér

Uborka

Energia : 521,330 kcal
So : 2 665,500 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,650 g
Zsir : 25,840 g
- telített zsírsav : 14,199 g
Szenhidrat : 48,806 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Fokhagyma krémleves

Szezámagos rántott csirkemell

Párolt zöldségek

Energia : 746,408 kcal
So : 1 941,964 mg
Fehérje : 41,131 g
Zsir : 36,738 g
- telített zsírsav : 6,676 g
Szenhidrat : 62,981 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámag

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

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 : 1 488,088 kcal
So : 5 766,214 mg

2019.06.17. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Gyümölcsös túrókrém

Fehér kenyér

Energia : 330,797 kcal
So : 1 516,030 mg
Cukor : 14,000 g
Fehérje : 16,149 g
Zsir : 5,058 g
- telített zsírsav : 3,045 g
Szenhidrat : 56,716 g
KalciumTejtermek : 70,600 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves

Sertés pörkölt

Hántolt árpa

Vegyes savanyúság

Energia : 772,877 kcal
So : 1 747,604 mg
Fehérje : 30,427 g
Zsir : 32,144 g
- telített zsírsav : 4,644 g
Szenhidrat : 90,348 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Paprika

Energia : 334,140 kcal
So : 1 611,250 mg
Fehérje : 16,974 g
Zsir : 17,430 g
- telített zsírsav : 8,400 g
Szenhidrat : 29,620 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 437,814 kcal
So : 4 874,884 mg

2019.06.18. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej

Sajtmester sajtkrém

Kifli

Paradicsom

Energia : 310,045 kcal
So : 1 383,000 mg
Fehérje : 15,081 g
Zsir : 9,309 g
- telített zsírsav : 5,788 g
Szenhidrat : 40,977 g
KalciumTejtermek : 448,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezám

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Sárgaribizsi leves
Dubarry csirkemell
Burgonya püré

Energia : 806,751 kcal
So : 2 185,285 mg
Fehérje : 47,082 g
Zsir : 25,095 g
- telített zsírsav : 8,210 g
Szenhidrat : 96,929 g
KalciumTejtermek : 147,690 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Uborka

Energia : 420,100 kcal
So : 2 670,000 mg
Fehérje : 15,580 g
Zsir : 21,710 g
- telített zsírsav : 9,194 g
Szenhidrat : 39,200 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 536,896 kcal
So : 6 238,285 mg

2019.06.19. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Kalács

Energia : 378,360 kcal
So : 830,750 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,155 g
Zsir : 17,892 g
- telített zsírsav : 8,500 g
Szenhidrat : 42,491 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Sertés becsináltleves
Káposztás tészta
Alma

Energia : 805,626 kcal
So : 1 751,170 mg
Cukor : 6,300 g
Fehérje : 31,810 g
Zsir : 26,309 g
- telített zsírsav : 5,838 g
Szenhidrat : 110,420 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Paradicsom

Energia : 184,240 kcal
So : 397,000 mg
Fehérje : 4,356 g
Zsir : 9,880 g
- telített zsírsav : 1,158 g
Szenhidrat : 21,060 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 368,226 kcal
So : 2 978,920 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2019.06.20. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej
Gabonagolyó

Energia : 246,000 kcal
So : 387,000 mg
Feherje : 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

Májgaluska leves
Brokkoli főzelék
Húsgombóc

Energia : 802,894 kcal
So : 2 141,147 mg
Feherje : 38,674 g
Zsir : 32,205 g
- telített zsírsav : 7,436 g
Szenhidrat : 88,233 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 376,400 kcal
So : 1 489,000 mg
Feherje : 18,200 g
Zsir : 15,510 g
- telített zsírsav : 6,438 g
Szenhidrat : 39,250 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 425,294 kcal
So : 4 017,147 mg

2019.06.21. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Vaníliás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Energia : 413,100 kcal
So : 1 308,025 mg
Cukor : 14,000 g
Feherje : 16,704 g
Zsir : 7,250 g
- telített zsírsav : 4,461 g
Szenhidrat : 68,076 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsom leves
Zöldséges halfilé
Főtt burgonya
Csemege uborka

Energia : 799,384 kcal
So : 3 799,786 mg
Cukor : 13,500 g
Feherje : 33,293 g
Zsir : 26,651 g
- telített zsírsav : 3,257 g
Szenhidrat : 105,086 g
Allergen : hal
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Müzli szelet

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : tej
Allergen : földimogyoró
Allergen : mandula
Allergen : szezám-mag
Allergen : glutén

Energia : 1 387,784 kcal
So : 5 627,811 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
Zsír : 6,406 g
- telített zsírsav : 2,602 g
Szenhidrat : 25,216 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Kertész leves
Natúr sertésszelet
Párolt rizs
Cékla

Energia : 800,914 kcal
So : 2 599,294 mg
Fehérje : 31,406 g
Zsír : 30,832 g
- telített zsírsav : 4,853 g
Szenhidrat : 97,821 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 478,100 kcal
So : 2 617,000 mg
Fehérje : 21,170 g
Zsír : 25,780 g
- telített zsírsav : 14,173 g
Szenhidrat : 38,880 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 449,456 kcal
So : 5 216,324 mg

2019.06.25. KEDD

Étkezés: Tízórai

Vaníliás zabkása

Energia : 289,400 kcal
So : 295,000 mg
Cukor : 10,000 g
Fehérje : 12,560 g
Zsír : 5,720 g
- telített zsírsav : 2,440 g
Szenhidrat : 46,310 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Darálthúsos rakott zöldbab reszelt sajttal

Energia : 801,040 kcal
So : 1 802,956 mg
Fehérje : 34,527 g
Zsír : 36,545 g
- telített zsírsav : 10,337 g
Szenhidrat : 81,291 g
KalciumTejtermek : 145,800 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Paprika
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 375,640 kcal
So : 2 022,500 mg
Fehérje : 12,174 g
Zsir : 23,380 g
- telített zsírsav : 10,450 g
Szenhidrat : 31,370 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 466,080 kcal
So : 4 120,456 mg

2019.06.26. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
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 : tej
Allergen : szezámag

Étkezés: Ebéd

Pulykaraguleves
Túrós batyu
Cseresznye

Energia : 752,043 kcal
So : 1 471,981 mg
Cukor : 22,500 g
Fehérje : 69,173 g
Zsir : 27,860 g
- telített zsírsav : 7,224 g
Szenhidrat : 93,158 g
KalciumTejtermek : 68,040 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

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 : 1 407,378 kcal
So : 4 315,481 mg

2019.06.27. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kaproz túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 386,360 kcal
So : 1 474,300 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 20,643 g
Zsir : 12,000 g
- telített zsírsav : 7,706 g
Szenhidrat : 50,341 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Zöldborsó főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 688,504 kcal
So : 1 761,543 mg
Fehérje : 39,697 g
Zsir : 30,492 g
- telített zsírsav : 4,942 g
Szenhidrat : 64,070 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
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 : 1 330,264 kcal
So : 4 395,843 mg

2019.06.28. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Snidlinges tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Energia : 406,055 kcal
So : 2 085,525 mg
Fehérje : 18,829 g
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

Hideg almaleves
Zöldfűszeres sült csirkemell
Burgonya püré
Fejes saláta

Energia : 726,155 kcal
So : 1 767,923 mg
Cukor : 13,500 g
Fehérje : 33,825 g
Zsir : 27,210 g
- telített zsírsav : 8,938 g
Szenhidrat : 85,299 g
KalciumTejtermek : 109,620 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

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 : 1 352,560 kcal
So : 5 012,198 mg