

2019.06.03. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Kockasajt

Kifli

Energia : 184,682 kcal
So : 1 023,780 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 5,464 g
Zsir : 2,775 g
- telített zsírsav : 1,712 g
Szenhidrat : 34,287 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Kapros karfiol leves

Lecsós csirkemáj

Bulgur

Csemege uborka

Energia : 576,449 kcal
So : 2 109,395 mg
Fehérje : 27,725 g
Zsir : 21,158 g
- telített zsírsav : 2,471 g
Szenhidrat : 71,874 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 243,400 kcal
So : 1 366,500 mg
Fehérje : 8,270 g
Zsir : 11,624 g
- telített zsírsav : 4,952 g
Szenhidrat : 25,840 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 004,531 kcal
So : 4 499,675 mg

2019.06.04. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej

Rozmaringos túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 252,700 kcal
So : 1 217,500 mg
Fehérje : 14,760 g
Zsir : 5,930 g
- telített zsírsav : 3,936 g
Szenhidrat : 34,030 g
KalciumTejtermek : 256,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tojásleves

Fokhagymás-tejfölös sertésszelet

Sárgarépás rizs

Energia : 584,711 kcal
So : 1 282,876 mg
Fehérje : 26,244 g
Zsir : 24,545 g
- telített zsírsav : 5,347 g
Szenhidrat : 64,145 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Zsemle

Paradicsom

Energia : 194,750 kcal
So : 872,250 mg
Fehérje : 5,720 g
Zsir : 4,445 g
- telített zsírsav : 2,449 g
Szenhidrat : 32,750 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: glutén
Energia	: 1 032,161 kcal
So	: 3 372,626 mg

2019.06.05. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó	Energia	: 274,310 kcal
Margarin	So	: 750,875 mg
Teljes kiőrlésű kifli	Cukor	: 7,000 g
	Fehérje	: 10,261 g
	Zsir	: 10,477 g
	- telített zsírsav	: 5,810 g
	Szenhidrat	: 35,998 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Palóc leves	Energia	: 578,014 kcal
Darás tészta baracklekvárral	So	: 1 098,565 mg
Alma	Fehérje	: 21,879 g
	Zsir	: 16,600 g
	- telített zsírsav	: 4,131 g
	Szenhidrat	: 84,978 g
	KalciumTejtermek	: 19,500 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott	Energia	: 181,040 kcal
Magos zsemle	So	: 1 136,500 mg
Fejes saláta	Fehérje	: 7,844 g
	Zsir	: 5,040 g
	- telített zsírsav	: 1,443 g
	Szenhidrat	: 28,520 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: szezám
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller
	Allergen	: mustár
	Allergen	: tej

Energia	: 1 033,364 kcal
So	: 2 985,940 mg

2019.06.06. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle	Energia	: 287,035 kcal
Sajtmester sajtkrém	So	: 955,750 mg
Teljes kiőrlésű zsemle	Fehérje	: 6,275 g
	Zsir	: 4,574 g
	- telített zsírsav	: 2,485 g
	Szenhidrat	: 57,757 g
	KalciumTejtermek	: 55,000 mg
	Allergen	: szezám
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

Étkezés: Ebéd

Francia hagymaleves pirított zsemlekockával	Energia	: 537,912 kcal
Finomfőzelék	So	: 2 264,056 mg
Virsli	Fehérje	: 23,407 g
	Zsir	: 25,959 g
	- telített zsírsav	: 9,842 g
	Szenhidrat	: 52,100 g
	KalciumTejtermek	: 63,960 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájas
Fehér kenyér
Paprika**

Energia : 169,600 kcal
So : 1 360,250 mg
Fehérje : 7,540 g
Zsir : 5,950 g
- telített zsírsav : 1,640 g
Szenhidrat : 22,360 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 994,547 kcal
So : 4 580,056 mg

2019.06.07. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka**

Energia : 253,843 kcal
So : 1 283,105 mg
Fehérje : 14,785 g
Zsir : 5,965 g
- telített zsírsav : 3,798 g
Szenhidrat : 34,245 g
KalciumTejtermek : 256,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves
Citromos halfilé
Zöldséges barna rizs**

Energia : 544,706 kcal
So : 1 378,153 mg
Fehérje : 22,638 g
Zsir : 20,653 g
- telített zsírsav : 4,683 g
Szenhidrat : 65,690 g
KalciumTejtermek : 15,600 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : hal
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Vaniliás puding
Háztartási keksz**

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 : 1 040,049 kcal
So : 3 026,258 mg

2019.06.11. 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 : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Tavaszi leves
Gombás sertésszelet
Házi tarhonya

Energia : 573,378 kcal
So : 1 634,451 mg
Fehérje : 29,686 g
Zsir : 21,708 g
- telített zsírsav : 4,673 g
Szenhidrat : 64,554 g
KalciumTejtermek : 15,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Paradicsom

Energia : 134,190 kcal
So : 704,500 mg
Fehérje : 4,728 g
Zsir : 4,270 g
- telített zsírsav : 2,464 g
Szenhidrat : 20,947 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 986,668 kcal
So : 3 355,701 mg

2019.06.12. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral

Energia : 247,075 kcal
So : 767,750 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 10,110 g
Zsir : 3,356 g
- telített zsírsav : 2,282 g
Szenhidrat : 43,686 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Sajtos pogácsa
Cseresznye

Energia : 470,846 kcal
So : 1 034,623 mg
Fehérje : 40,471 g
Zsir : 18,074 g
- telített zsírsav : 5,503 g
Szenhidrat : 58,112 g
KalciumTejtermek : 26,520 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 234,100 kcal
So : 1 427,250 mg
Fehérje : 8,870 g
Zsir : 10,640 g
- telített zsírsav : 5,102 g
Szenhidrat : 24,880 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 952,021 kcal
So : 3 229,623 mg

2019.06.13. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Tonhalkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Paprika

Energia : 250,027 kcal
So : 1 004,390 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 7,762 g
Zsir : 10,627 g
- telített zsírsav : 2,426 g
Szenhidrat : 29,958 g
Allergen : hal
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatésztával

Lencse főzelék

Sült hús

Energia : 541,035 kcal
So : 1 332,466 mg
Cukor : 2,600 g
Fehérje : 31,076 g
Zsir : 24,747 g
- telített zsírsav : 4,941 g
Szenhidrat : 48,449 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém

Magos zsemle

Retek

Energia : 169,535 kcal
So : 995,000 mg
Fehérje : 6,235 g
Zsir : 4,404 g
- telített zsírsav : 1,484 g
Szenhidrat : 28,817 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : szezám
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 960,597 kcal
So : 3 331,856 mg

2019.06.14. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé

Trappista sajt

Margarin

Telejes kiőrlésű kenyér

Uborka

Energia : 303,690 kcal
So : 1 556,250 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 12,730 g
Zsir : 14,390 g
- telített zsírsav : 7,957 g
Szenhidrat : 29,738 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Fokhagyma krémleves

Szezámagos rántott csirkemell

Párolt zöldségek

Energia : 539,073 kcal
So : 1 402,529 mg
Fehérje : 29,706 g
Zsir : 26,533 g
- telített zsírsav : 4,821 g
Szenhidrat : 45,486 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : szezámamag

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 : 1 063,113 kcal
So : 4 117,529 mg

2019.06.17. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Gyümölcsös túrókrém

Fehér kenyér

Energia : 185,661 kcal
So : 848,527 mg
Cukor : 11,000 g
Fehérje : 7,702 g
Zsir : 2,125 g
- telített zsírsav : 1,227 g
Szenhidrat : 34,796 g
KalciumTejtermek : 27,999 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves

Sertés pörkölt

Hántolt árpa

Vegyes savanyúság

Energia : 558,189 kcal
So : 1 262,159 mg
Fehérje : 21,975 g
Zsir : 23,215 g
- telített zsírsav : 3,354 g
Szenhidrat : 65,251 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Paprika

Energia : 246,740 kcal
So : 1 286,500 mg
Fehérje : 12,074 g
Zsir : 10,420 g
- telített zsírsav : 5,020 g
Szenhidrat : 28,600 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 990,590 kcal
So : 3 397,186 mg

2019.06.18. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej

Sajtmester sajtkrém

Kifli

Paradicsom

Energia : 248,845 kcal
So : 1 078,500 mg
Fehérje : 12,291 g
Zsir : 5,049 g
- telített zsírsav : 3,079 g
Szenhidrat : 38,067 g
KalciumTejtermek : 283,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámamag

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Sárgaribiz leveles
Dubarry csirkemell
Burgonya püré

Energia : 582,654 kcal
So : 1 578,262 mg
Fehérje : 34,003 g
Zsir : 18,124 g
- telített zsírsav : 5,929 g
Szenhidrat : 70,004 g
KalciumTejtermek : 106,665 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Uborka

Energia : 235,900 kcal
So : 1 545,750 mg
Fehérje : 9,080 g
Zsir : 11,900 g
- telített zsírsav : 4,952 g
Szenhidrat : 22,330 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 067,399 kcal
So : 4 202,512 mg

2019.06.19. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Kalács

Energia : 259,870 kcal
So : 574,375 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 9,365 g
Zsir : 10,817 g
- telített zsírsav : 5,370 g
Szenhidrat : 30,718 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Sertés becsináltleves
Káposztás tészta
Alma

Energia : 581,841 kcal
So : 1 264,734 mg
Cukor : 4,550 g
Fehérje : 22,974 g
Zsir : 19,001 g
- telített zsírsav : 4,216 g
Szenhidrat : 79,748 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Paradicsom

Energia : 139,640 kcal
So : 391,000 mg
Fehérje : 3,806 g
Zsir : 5,820 g
- telített zsírsav : 1,019 g
Szenhidrat : 19,660 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 981,351 kcal
So : 2 230,109 mg

A konyha az étrendváltást jogát fenntartja!!!

2019.06.20. CSÜTÖRTÖK

	Étkezés: Tízórai	
Tej		Energia : 209,000 kcal
Gabonagolyó		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	
Májgaluska leves		Energia : 579,868 kcal
Brokkoli főzelék		So : 1 546,384 mg
Húsgombóc		Feherje : 27,931 g
		Zsir : 23,259 g
		- telített zsírsav : 5,371 g
		Szenhidrat : 63,724 g
		KalciumTejtermek : 23,400 mg
		Allergen : tojás
		Allergen : glutén
		Allergen : tej

	Étkezés: Uzsonna	
Pulykasonka		Energia : 209,500 kcal
Margarin		So : 830,250 mg
Teljes kiőrlésű kenyér		Feherje : 10,640 g
Retek		Zsir : 8,180 g
		- telített zsírsav : 3,299 g
		Szenhidrat : 22,330 g
		Allergen : tej
		Allergen : glutén
		Energia : 998,368 kcal
		So : 2 733,134 mg

2019.06.21. PÉNTEK

	Étkezés: Tízórai	
Limonádé		Energia : 241,090 kcal
Vaníliás túrókrém		So : 755,150 mg
Teljes kiőrlésű kenyér		Cukor : 11,000 g
Alma		Feherje : 8,164 g
		Zsir : 3,125 g
		- telített zsírsav : 1,811 g
		Szenhidrat : 43,624 g
		KalciumTejtermek : 28,000 mg
		Allergen : tej
		Allergen : glutén

	Étkezés: Ebéd	
Bazsalikomos paradicsom leves		Energia : 577,333 kcal
Zöldséges halfilé		So : 2 744,290 mg
Főtt burgonya		Cukor : 9,750 g
Csemege uborka		Feherje : 24,045 g
		Zsir : 19,248 g
		- telített zsírsav : 2,352 g
		Szenhidrat : 75,895 g
		Allergen : glutén
		Allergen : hal
		Allergen : tojás

	Étkezés: Uzsonna	
Gyümölcs joghurt		Energia : 175,300 kcal
Müzli szelet		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!!!

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: földimogyoró
Allergen	: mandula
Allergen	: szezámmag
Energia	: 993,723 kcal
So	: 4 019,440 mg

2019.06.24. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Kakaós csiga

Energia	: 162,402 kcal
So	: 0,030 mg
Cukor	: 7,000 g
Feherje	: 2,038 g
Zsir	: 6,406 g
- telített zsírsav	: 2,602 g
Szenhidrat	: 23,218 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: tojás

Étkezés: Ebéd

Kertész leves
Natúr sertésszelet
Párolt rizs
Cékla

Energia	: 578,438 kcal
So	: 1 877,268 mg
Feherje	: 22,682 g
Zsir	: 22,268 g
- telített zsírsav	: 3,505 g
Szenhidrat	: 70,649 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia	: 272,100 kcal
So	: 1 517,500 mg
Feherje	: 12,550 g
Zsir	: 14,360 g
- telített zsírsav	: 7,943 g
Szenhidrat	: 22,320 g
KalciumTejtermek	: 180,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Energia	: 1 012,940 kcal
So	: 3 394,798 mg

2019.06.25. KEDD

Étkezés: Tízórai

Vaníliás zabkása

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

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Darálthúsos rakott zöldbab reszelt sajttal

Energia	: 578,529 kcal
So	: 1 302,135 mg
Feherje	: 24,936 g
Zsir	: 26,393 g
- telített zsírsav	: 7,466 g
Szenhidrat	: 58,710 g
KalciumTejtermek	: 105,300 mg
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Paprika
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 271,640 kcal
So : 1 533,250 mg
Fehérje : 9,194 g
Zsir : 13,990 g
- telített zsírsav : 6,250 g
Szenhidrat : 29,650 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 035,829 kcal
So : 3 115,385 mg

2019.06.26. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Szezámagos-almás sajtkrém
Kifli

Energia : 272,765 kcal
So : 794,200 mg
Fehérje : 5,190 g
Zsir : 3,147 g
- telített zsírsav : 1,661 g
Szenhidrat : 55,734 g
KalciumTejtermek : 27,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : szezámag
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Pulykaraguleves
Túrós batyu
Cseresznye

Energia : 543,142 kcal
So : 1 063,098 mg
Cukor : 16,250 g
Fehérje : 49,958 g
Zsir : 20,121 g
- telített zsírsav : 5,217 g
Szenhidrat : 67,280 g
KalciumTejtermek : 49,140 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 199,000 kcal
So : 1 112,250 mg
Fehérje : 7,250 g
Zsir : 8,240 g
- telített zsírsav : 3,749 g
Szenhidrat : 23,080 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 014,907 kcal
So : 2 969,548 mg

2019.06.27. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kaproz túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 316,220 kcal
So : 1 340,925 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 15,363 g
Zsir : 8,250 g
- telített zsírsav : 5,096 g
Szenhidrat : 46,588 g
KalciumTejtermek : 256,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Zöldborsó főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 497,253 kcal
So : 1 272,226 mg
Fehérje : 28,670 g
Zsir : 22,022 g
- telített zsírsav : 3,569 g
Szenhidrat : 46,273 g
KalciumTejtermek : 22,230 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér
Uborka

Energia : 140,000 kcal
So : 661,250 mg
Fehérje : 4,470 g
Zsir : 4,430 g
- telített zsírsav : 0,262 g
Szenhidrat : 19,910 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 953,473 kcal
So : 3 274,400 mg

2019.06.28. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Snidlinges tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Energia : 280,075 kcal
So : 1 294,887 mg
Fehérje : 15,342 g
Zsir : 8,723 g
- telített zsírsav : 3,820 g
Szenhidrat : 33,989 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Hideg almaleves
Zöldfűszeres sült csirkemell
Burgonya püré
Fejes saláta

Energia : 566,170 kcal
So : 1 608,435 mg
Cukor : 19,500 g
Fehérje : 24,807 g
Zsir : 19,677 g
- telített zsírsav : 6,458 g
Szenhidrat : 71,552 g
KalciumTejtermek : 79,170 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 : 1 066,595 kcal
So : 4 062,072 mg