

2019.08.05. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Kockasajt
Zsemle

Energia : 220,022 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 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

Fokhagymás zöldbab leves
Bácskai rizseshús
Csemege uborka

Energia : 649,195 kcal
So : 2 255,434 mg
Feherje : 24,667 g
Zsir : 25,100 g
- telített zsírsav : 3,846 g
Szenhidrat : 79,591 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 316,800 kcal
So : 1 664,000 mg
Feherje : 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 : 1 186,017 kcal
So : 5 100,714 mg

2019.08.06. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli

Energia : 298,510 kcal
So : 785,119 mg
Cukor : 6,750 g
Feherje : 8,437 g
Zsir : 15,035 g
- telített zsírsav : 7,984 g
Szenhidrat : 33,094 g
KalciumTejtermek : 171,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Főtt hús
Meggymártás
Pirított dara

Energia : 668,329 kcal
So : 1 820,122 mg
Cukor : 11,250 g
Feherje : 29,350 g
Zsir : 19,519 g
- telített zsírsav : 5,118 g
Szenhidrat : 93,525 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Fehér kenyér
Paprika

Energia : 234,600 kcal
So : 1 218,000 mg
Feherje : 6,980 g
Zsir : 8,600 g
- telített zsírsav : 0,320 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 33,700 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 201,439 kcal
So : 3 823,241 mg

2019.08.07. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral

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

Étkezés: Ebéd

Nyírségi gombóclevés

Pizzás tekercs

Körte

Energia : 615,394 kcal
So : 1 777,620 mg
Fehérje : 51,878 g
Zsir : 24,254 g
- telített zsírsav : 7,407 g
Szenhidrat : 73,006 g
KalciumTejtermek : 44,100 mg
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Fejes saláta

Energia : 341,340 kcal
So : 1 828,500 mg
Fehérje : 10,294 g
Zsir : 21,330 g
- telített zsírsav : 9,753 g
Szenhidrat : 29,380 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 212,179 kcal
So : 4 374,182 mg

2019.08.08. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Sajtmester sajtkrém

Fehér kenyér

Uborka

Energia : 313,800 kcal
So : 1 430,000 mg
Fehérje : 8,460 g
Zsir : 3,520 g
- telített zsírsav : 2,076 g
Szenhidrat : 63,520 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel

Lencse főzelék

Virslis

Energia : 617,556 kcal
So : 2 482,383 mg
Cukor : 3,000 g
Fehérje : 31,770 g
Zsir : 28,842 g
- telített zsírsav : 9,096 g
Szenhidrat : 57,397 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : mustár

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom

Energia : 247,240 kcal
So : 1 681,500 mg
Fehérje : 10,084 g
Zsir : 11,090 g
- telített zsírsav : 3,762 g
Szenhidrat : 29,230 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 178,596 kcal
So : 5 593,883 mg

2019.08.09. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

Energia : 279,983 kcal
So : 1 494,835 mg
Cukor : 6,750 g
Fehérje : 13,685 g
Zsir : 5,262 g
- telített zsírsav : 3,155 g
Szenhidrat : 43,284 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Vegyes zöldség leves
Mediterrán csirkemell
Burgonya püré

Energia : 665,355 kcal
So : 2 010,441 mg
Fehérje : 35,753 g
Zsir : 26,080 g
- telített zsírsav : 7,731 g
Szenhidrat : 70,972 g
KalciumTejtermek : 155,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Csokoládé puding
Müzli szelet

Energia : 215,800 kcal
So : 190,000 mg
Fehérje : 2,960 g
Zsir : 3,620 g
- telített zsírsav : 1,780 g
Szenhidrat : 41,520 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szezám
Allergen : földimogyoró
Allergen : mandula
Allergen : tej

Energia : 1 161,138 kcal
So : 3 695,276 mg

2019.08.12. HÉTFŐ

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 : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves

Lecsós csirkemáj

Petrezselymes rizs

Vitamin saláta

Energia : 641,861 kcal
So : 1 795,423 mg
Fehérje : 28,821 g
Zsir : 22,370 g
- telített zsírsav : 2,612 g
Szenhidrat : 80,177 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka

Teljes kiőrlésű kenyér

Paprika

Energia : 234,000 kcal
So : 1 477,000 mg
Fehérje : 15,640 g
Zsir : 3,560 g
- telített zsírsav : 1,220 g
Szenhidrat : 33,760 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 234,071 kcal
So : 4 051,048 mg

2019.08.13. 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

Burgonya leves

Tavaszi sertés szelet

Párolt köles

Csemege uborka

Energia : 660,660 kcal
So : 2 854,140 mg
Fehérje : 29,030 g
Zsir : 23,691 g
- telített zsírsav : 4,011 g
Szenhidrat : 82,656 g
Allergen : glutén
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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : glutén

Energia : 1 208,050 kcal
So : 5 003,640 mg

2019.08.14. 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

Sertés raguleves

Darás tészta porcukorral

Nektarin

Energia : 587,065 kcal
So : 1 413,007 mg
Cukor : 6,000 g
Fehérje : 26,409 g
Zsir : 15,361 g
- telített zsírsav : 3,270 g
Szenhidrat : 85,140 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Energia : 377,200 kcal
So : 2 354,000 mg
Fehérje : 12,880 g
Zsir : 19,640 g
- telített zsírsav : 8,476 g
Szenhidrat : 35,960 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 317,915 kcal
So : 4 463,257 mg

2019.08.15. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Zöldfűszeres túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Uborka

Energia : 366,605 kcal
So : 1 384,875 mg
Fehérje : 13,836 g
Zsir : 5,294 g
- telített zsírsav : 3,396 g
Szenhidrat : 64,830 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tojásleves

Kelkáposzta főzelék

Sertés pörkölt

Energia : 606,829 kcal
So : 1 498,972 mg
Fehérje : 28,421 g
Zsir : 32,447 g
- telített zsírsav : 5,106 g
Szenhidrat : 50,988 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 29,560 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szója
Allergen : szezámrag
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 159,474 kcal
So : 3 993,347 mg

2019.08.16. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Trappista sajt
Margarin
Telejes kiörlésű kenyér
Paprika

Energia : 457,730 kcal
So : 2 235,000 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 17,740 g
Zsir : 22,990 g
- telített zsírsav : 12,465 g
Szenhidrat : 43,426 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gyömbéres sárgarépa krémleves
Szezámragos rántott halfilé
Párolt zöldségek

Energia : 639,052 kcal
So : 1 708,890 mg
Feherje : 31,066 g
Zsir : 34,162 g
- telített zsírsav : 5,678 g
Szenhidrat : 51,471 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámrag
Allergen : hal
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Kefír
Kifli

Energia : 220,350 kcal
So : 1 158,750 mg
Feherje : 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 : 1 317,132 kcal
So : 5 102,640 mg

2019.08.19. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Kockasajt
Kifli
Uborka

Energia : 197,522 kcal
So : 1 036,780 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 5,864 g
Zsir : 2,815 g
- telített zsírsav : 1,728 g
Szenhidrat : 36,965 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Hentes ragu
Bulgur

Energia : 589,080 kcal
So : 1 608,559 mg
Feherje : 29,077 g
Zsir : 20,558 g
- telített zsírsav : 3,760 g
Szenhidrat : 75,375 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Teljes kiőrlésű kenyér

Margarin

Retek

Energia : 353,600 kcal
So : 2 018,000 mg
Fehérje : 12,520 g
Zsir : 17,880 g
- telített zsírsav : 8,672 g
Szenhidrat : 34,440 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 140,202 kcal
So : 4 663,339 mg

2019.08.21. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Csirkemájkrém

Fehér kenyér

Energia : 382,710 kcal
So : 2 302,875 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 17,755 g
Zsir : 12,007 g
- telített zsírsav : 4,590 g
Szenhidrat : 51,886 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Babgulyás

Túrós batyu

Alma

Energia : 671,914 kcal
So : 1 125,626 mg
Cukor : 17,250 g
Fehérje : 63,637 g
Zsir : 20,474 g
- telített zsírsav : 5,471 g
Szenhidrat : 90,206 g
KalciumTejtermek : 56,700 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Paradicsom

Energia : 228,440 kcal
So : 859,500 mg
Fehérje : 5,814 g
Zsir : 10,780 g
- telített zsírsav : 1,622 g
Szenhidrat : 29,540 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 283,064 kcal
So : 4 288,001 mg

2019.08.22. CSÜTÖRTÖK

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves

Sóska

Főtt tojás

Fél adag burgonya köret

Energia : 607,984 kcal
So : 1 670,576 mg
Cukor : 7,500 g
Feherje : 22,636 g
Zsir : 26,851 g
- telített zsírsav : 6,089 g
Szenhidrat : 66,829 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

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

Energia : 1 147,784 kcal
So : 3 315,076 mg

2019.08.23. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé

Vaníliás túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Nektarin

Energia : 331,050 kcal
So : 1 108,275 mg
Cukor : 14,000 g
Feherje : 13,589 g
Zsir : 5,155 g
- telített zsírsav : 3,160 g
Szenhidrat : 56,026 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Hideg meggyleves

Dubarry csirkemell

Párolt barna rizs

Energia : 630,495 kcal
So : 1 583,824 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 30,692 g
Zsir : 20,681 g
- telített zsírsav : 6,277 g
Szenhidrat : 79,727 g
KalciumTejtermek : 102,825 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt

Háztartási keksz

Energia : 205,600 kcal
So : 563,500 mg
Feherje : 6,790 g
Zsir : 4,240 g
- telített zsírsav : 2,210 g
Szenhidrat : 34,730 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 167,145 kcal
So : 3 255,599 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2019.08.26. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Briós

Energia : 191,322 kcal
So : 0,030 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 3,802 g
Zsir : 2,870 g
- telített zsírsav : 1,652 g
Szenhidrat : 36,703 g
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Póréhagymás csirkeragu
Házi tarhonya
Csemege uborka

Energia : 581,703 kcal
So : 2 613,484 mg
Feherje : 27,612 g
Zsir : 21,994 g
- telített zsírsav : 3,545 g
Szenhidrat : 68,041 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 413,700 kcal
So : 2 203,000 mg
Feherje : 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 : 1 186,725 kcal
So : 4 816,513 mg

2019.08.27. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Tonhalkrém
Félbarna kenyér
Uborka

Energia : 437,845 kcal
So : 1 721,110 mg
Feherje : 19,523 g
Zsir : 21,352 g
- telített zsírsav : 5,700 g
Szenhidrat : 40,395 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : hal

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Natúr sertésszelet
Kapor mártás
Zöldséges rizs

Energia : 658,710 kcal
So : 2 213,321 mg
Cukor : 3,750 g
Feherje : 29,152 g
Zsir : 21,881 g
- telített zsírsav : 4,906 g
Szenhidrat : 85,501 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika

Energia : 221,240 kcal
So : 1 594,700 mg
Fehérje : 10,106 g
Zsír : 8,020 g
- telített zsírsav : 3,070 g
Szenhidrat : 29,764 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 317,795 kcal
So : 5 529,131 mg

2019.08.28. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Szezámagos sajtkrém
Kifli

Energia : 284,445 kcal
So : 914,000 mg
Fehérje : 6,421 g
Zsír : 3,589 g
- telített zsírsav : 2,170 g
Szenhidrat : 56,437 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámag

Étkezés: Ebéd

Baromfi becsinált leves
Káposztás tészta
Őszibarack

Energia : 655,102 kcal
So : 1 473,090 mg
Cukor : 5,250 g
Fehérje : 26,419 g
Zsír : 19,413 g
- telített zsírsav : 4,324 g
Szenhidrat : 93,044 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 332,000 kcal
So : 1 733,000 mg
Fehérje : 15,680 g
Zsír : 14,480 g
- telített zsírsav : 6,832 g
Szenhidrat : 33,520 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 271,547 kcal
So : 4 120,090 mg

2019.08.29. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Petrezselymes túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom

Energia : 368,020 kcal
So : 1 462,850 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,157 g
Zsír : 10,272 g
- telített zsírsav : 6,449 g
Szenhidrat : 51,133 g
KalciumTejtermek : 278,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Zöldbab főzelék
Vagdalthús

Energia : 664,742 kcal
So : 2 478,435 mg
Fehérje : 33,438 g
Zsir : 33,788 g
- telített zsírsav : 6,815 g
Szenhidrat : 57,230 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

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 : 1 261,162 kcal
So : 4 932,285 mg

2019.08.30. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Főtt tojás
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 301,630 kcal
So : 1 282,000 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 14,380 g
Zsir : 7,860 g
- telített zsírsav : 1,928 g
Szenhidrat : 42,066 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsom leves
Zöldséges halfilé
Főtt burgonya
Csemege uborka

Energia : 662,741 kcal
So : 3 168,551 mg
Cukor : 11,250 g
Fehérje : 27,860 g
Zsir : 22,175 g
- telített zsírsav : 2,702 g
Szenhidrat : 86,679 g
Allergen : glutén
Allergen : hal
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 : 1 184,721 kcal
So : 5 609,301 mg