

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 : 779,035 kcal
So : 2 706,520 mg
Feherje : 29,600 g
Zsir : 30,120 g
- telített zsírsav : 4,615 g
Szenhidrat : 95,509 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 358,900 kcal
So : 1 959,000 mg
Feherje : 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 : 1 357,957 kcal
So : 5 846,800 mg

2019.08.06. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli

Energia : 333,000 kcal
So : 851,825 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 10,151 g
Zsir : 15,794 g
- telített zsírsav : 8,485 g
Szenhidrat : 38,012 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Főtt hús
Meggymártás
Pirított dara

Energia : 801,994 kcal
So : 2 184,147 mg
Cukor : 13,500 g
Feherje : 35,220 g
Zsir : 23,423 g
- telített zsírsav : 6,142 g
Szenhidrat : 112,230 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Fehér kenyér
Paprika

Energia : 263,700 kcal
So : 1 421,500 mg
Feherje : 8,220 g
Zsir : 8,740 g
- telített zsírsav : 0,330 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 39,650 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 398,694 kcal
So : 4 457,472 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 : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Nyírségi gombóclevés

Pizzás tekercs

Körte

Energia : 738,472 kcal
So : 2 133,144 mg
Fehérje : 62,254 g
Zsir : 29,104 g
- telített zsírsav : 8,888 g
Szenhidrat : 87,607 g
KalciumTejtermek : 52,920 mg
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Fejes saláta

Energia : 365,340 kcal
So : 2 022,000 mg
Fehérje : 11,594 g
Zsir : 23,230 g
- telített zsírsav : 10,453 g
Szenhidrat : 29,770 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 359,257 kcal
So : 4 923,206 mg

2019.08.08. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Sajtmester sajtkrém

Fehér kenyér

Uborka

Energia : 341,300 kcal
So : 1 638,500 mg
Fehérje : 9,660 g
Zsir : 3,620 g
- telített zsírsav : 2,094 g
Szenhidrat : 69,210 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel

Lencse főzelék

Virslis

Energia : 707,307 kcal
So : 2 686,860 mg
Cukor : 3,600 g
Fehérje : 35,772 g
Zsir : 32,115 g
- telített zsírsav : 9,747 g
Szenhidrat : 68,444 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : mustár

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom

Energia : 283,240 kcal
So : 1 959,500 mg
Fehérje : 11,874 g
Zsir : 13,900 g
- telített zsírsav : 4,568 g
Szenhidrat : 30,060 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 331,847 kcal
So : 6 284,860 mg

2019.08.09. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

Energia : 347,716 kcal
So : 1 793,835 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 16,850 g
Zsir : 7,229 g
- telített zsírsav : 4,436 g
Szenhidrat : 52,361 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Vegyes zöldség leves
Mediterrán csirkemell
Burgonya püré

Energia : 798,426 kcal
So : 2 412,529 mg
Fehérje : 42,904 g
Zsir : 31,296 g
- telített zsírsav : 9,277 g
Szenhidrat : 85,166 g
KalciumTejtermek : 186,300 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
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 : földimogyoró
Allergen : mandula
Allergen : szezám-mag
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 361,942 kcal
So : 4 396,364 mg

2019.08.12. HÉTFŐ

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

Karfiol leves

Lecsós csirkemáj

Petrezselymes rizs

Vitamin saláta

Energia : 770,233 kcal
So : 2 154,508 mg
Fehérje : 34,586 g
Zsir : 26,844 g
- telített zsírsav : 3,134 g
Szenhidrat : 96,212 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka

Teljes kiőrlésű kenyér

Paprika

Energia : 280,900 kcal
So : 1 761,250 mg
Fehérje : 19,160 g
Zsir : 4,430 g
- telített zsírsav : 1,520 g
Szenhidrat : 39,800 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 429,493 kcal
So : 4 746,508 mg

2019.08.13. 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

Étkezés: Ebéd

Burgonya leves

Tavaszi sertés szelet

Párolt köles

Csemege uborka

Energia : 792,792 kcal
So : 3 424,968 mg
Fehérje : 34,836 g
Zsir : 28,430 g
- telített zsírsav : 4,813 g
Szenhidrat : 99,188 g
Allergen : glutén
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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : glutén

Energia : 1 369,182 kcal
So : 5 739,968 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 : 704,478 kcal
So : 1 695,609 mg
Cukor : 7,200 g
Fehérje : 31,691 g
Zsir : 18,433 g
- telített zsírsav : 3,924 g
Szenhidrat : 102,168 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Energia : 436,900 kcal
So : 2 838,000 mg
Fehérje : 15,700 g
Zsir : 21,770 g
- telített zsírsav : 9,194 g
Szenhidrat : 43,040 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 495,028 kcal
So : 5 229,859 mg

2019.08.15. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Zöldfűszeres túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Uborka

Energia : 423,305 kcal
So : 1 680,625 mg
Fehérje : 16,956 g
Zsir : 7,214 g
- telített zsírsav : 4,684 g
Szenhidrat : 71,370 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tojásleves

Kelkáposzta főzelék

Sertés pörkölt

Energia : 728,194 kcal
So : 1 798,767 mg
Fehérje : 34,106 g
Zsir : 38,936 g
- telített zsírsav : 6,127 g
Szenhidrat : 61,185 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 30,000 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szezám-mag
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 340,539 kcal
So : 4 618,392 mg

2019.08.16. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Trappista sajt
Margarin
Telejes kiőrlésű kenyér
Paprika

Energia : 526,130 kcal
So : 2 650,500 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,770 g
Zsir : 25,960 g
- telített zsírsav : 14,175 g
Szenhidrat : 49,586 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gyömbéres sárgarépa krémleves
Szezám-magos rántott halfilé
Párolt zöldségek

Energia : 766,863 kcal
So : 2 050,668 mg
Fehérje : 37,279 g
Zsir : 40,995 g
- telített zsírsav : 6,813 g
Szenhidrat : 61,766 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : tojás
Allergen : szezám-mag

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 : 1 513,343 kcal
So : 5 859,918 mg

2019.08.19. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Kockasajt
Kifli
Uborka

Energia : 199,922 kcal
So : 1 043,280 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 6,064 g
Zsir : 2,835 g
- telített zsírsav : 1,736 g
Szenhidrat : 37,305 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Hentes ragu
Bulgur

Energia : 706,896 kcal
So : 1 930,270 mg
Fehérje : 34,893 g
Zsir : 24,669 g
- telített zsírsav : 4,512 g
Szenhidrat : 90,451 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Teljes kiőrlésű kenyér

Margarin

Retek

Energia : 404,900 kcal
So : 2 401,500 mg
Fehérje : 15,250 g
Zsir : 19,560 g
- telített zsírsav : 9,438 g
Szenhidrat : 40,550 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 311,718 kcal
So : 5 375,050 mg

2019.08.21. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Csirkemájkrém

Fehér kenyér

Energia : 439,410 kcal
So : 2 779,875 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 20,345 g
Zsir : 14,857 g
- telített zsírsav : 5,400 g
Szenhidrat : 57,266 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Babgulyás

Túrós batyu

Alma

Energia : 806,296 kcal
So : 1 350,751 mg
Cukor : 20,700 g
Fehérje : 76,364 g
Zsir : 24,568 g
- telített zsírsav : 6,565 g
Szenhidrat : 108,247 g
KalciumTejtermek : 68,040 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Paradicsom

Energia : 232,840 kcal
So : 862,500 mg
Fehérje : 6,014 g
Zsir : 10,820 g
- telített zsírsav : 1,628 g
Szenhidrat : 30,340 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 478,546 kcal
So : 4 993,126 mg

2019.08.22. CSÜTÖRTÖK

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves

Sóska

Főtt tojás

Fél adag burgonya köret

Energia : 709,780 kcal
So : 1 961,491 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 25,543 g
Zsir : 30,782 g
- telített zsírsav : 6,934 g
Szenhidrat : 80,122 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

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

Energia : 1 332,180 kcal
So : 3 837,491 mg

2019.08.23. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé

Vaníliás túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Nektarin

Energia : 391,500 kcal
So : 1 299,025 mg
Cukor : 14,000 g
Fehérje : 16,614 g
Zsir : 7,070 g
- telített zsírsav : 4,443 g
Szenhidrat : 63,576 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Hideg meggyleves

Dubarry csirkemell

Párolt barna rizs

Energia : 756,594 kcal
So : 1 900,588 mg
Cukor : 10,800 g
Fehérje : 36,831 g
Zsir : 24,817 g
- telített zsírsav : 7,533 g
Szenhidrat : 95,672 g
KalciumTejtermek : 123,390 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

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 : 1 395,094 kcal
So : 3 861,113 mg

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 : 698,044 kcal
So : 3 136,180 mg
Feherje : 33,134 g
Zsir : 26,393 g
- telített zsírsav : 4,255 g
Szenhidrat : 81,649 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 423,700 kcal
So : 2 274,000 mg
Feherje : 19,130 g
Zsir : 25,580 g
- telített zsírsav : 14,153 g
Szenhidrat : 28,080 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 313,065 kcal
So : 5 410,210 mg

2019.08.27. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Tonhalkrém
Félbarna kenyér
Uborka

Energia : 501,845 kcal
So : 2 008,610 mg
Feherje : 22,293 g
Zsir : 24,852 g
- telített zsírsav : 6,088 g
Szenhidrat : 45,535 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : hal

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Natúr sertésszelet
Kapor mártás
Zöldséges rizs

Energia : 790,452 kcal
So : 2 655,985 mg
Cukor : 4,500 g
Feherje : 34,982 g
Zsir : 26,257 g
- telített zsírsav : 5,888 g
Szenhidrat : 102,601 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika

Energia : 242,640 kcal
So : 1 781,500 mg
Fehérje : 11,524 g
Zsír : 9,380 g
- telített zsírsav : 3,500 g
Szenhidrat : 30,620 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 534,937 kcal
So : 6 446,095 mg

2019.08.28. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Szezámagos sajtkrém
Kifli

Energia : 320,845 kcal
So : 1 114,000 mg
Fehérje : 8,081 g
Zsír : 6,389 g
- telített zsírsav : 3,970 g
Szenhidrat : 57,577 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámag

Étkezés: Ebéd

Baromfi becsinált leves
Káposztás tészta
Őszibarack

Energia : 786,123 kcal
So : 1 767,708 mg
Cukor : 6,300 g
Fehérje : 31,702 g
Zsír : 23,296 g
- telített zsírsav : 5,188 g
Szenhidrat : 111,653 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 377,900 kcal
So : 2 045,250 mg
Fehérje : 19,200 g
Zsír : 15,310 g
- telített zsírsav : 7,138 g
Szenhidrat : 39,400 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 484,868 kcal
So : 4 926,958 mg

2019.08.29. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Petrezselymes túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom

Energia : 399,520 kcal
So : 1 583,600 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,257 g
Zsír : 12,112 g
- telített zsírsav : 7,725 g
Szenhidrat : 52,733 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Zöldbab főzelék
Vagdalthús

Energia : 797,690 kcal
So : 2 974,122 mg
Fehérje : 40,125 g
Zsir : 40,546 g
- telített zsírsav : 8,178 g
Szenhidrat : 68,676 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

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 : 1 452,610 kcal
So : 5 717,722 mg

2019.08.30. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Főtt tojás
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 328,830 kcal
So : 1 453,500 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 15,400 g
Zsir : 7,960 g
- telített zsírsav : 1,938 g
Szenhidrat : 47,466 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsom leves
Zöldséges halfilé
Főtt burgonya
Csemege uborka

Energia : 795,289 kcal
So : 3 802,261 mg
Cukor : 13,500 g
Fehérje : 33,432 g
Zsir : 26,611 g
- telített zsírsav : 3,243 g
Szenhidrat : 104,015 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 : 1 344,469 kcal
So : 6 414,511 mg