

2020.03.02. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 278,250 kcal
Kockasajt	So	: 1 439,625 mg
Zsemle	Feherje	: 12,972 g
	Zsir	: 5,760 g
	- telített zsírsav	: 5,835 g
	Szenhidrat	: 43,172 g
	KalciumTejtermek	: 309,800 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves	Energia	: 548,509 kcal
Pirított csirkemáj	So	: 1 433,599 mg
Párolt rizs	Cukor	: 5,200 g
Vegyes savanyúság	Feherje	: 22,257 g
	Zsir	: 16,958 g
	- telített zsírsav	: 1,999 g
	Szenhidrat	: 75,808 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka	Energia	: 210,400 kcal
Margarin	So	: 1 164,000 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Feherje	: 11,240 g
Retek	Zsir	: 8,060 g
	- telített zsírsav	: 3,719 g
	Szenhidrat	: 22,420 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 1 037,159 kcal
	So	: 4 037,224 mg

2020.03.03. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral	Energia	: 247,405 kcal
	So	: 768,062 mg
	Cukor	: 7,000 g
	Feherje	: 10,182 g
	Zsir	: 3,458 g
	- telített zsírsav	: 2,345 g
	Szenhidrat	: 43,335 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves	Energia	: 573,433 kcal
Tavaszi sertés szelet	So	: 2 507,508 mg
Főtt burgonya	Feherje	: 27,229 g
Csemege uborka	Zsir	: 19,504 g
	- telített zsírsav	: 3,314 g
	Szenhidrat	: 71,307 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém	Energia	: 158,800 kcal
Teljes kiőrlésű kenyér	So	: 781,250 mg
Sárgarépa	Feherje	: 4,690 g
	Zsir	: 4,460 g
	- telített zsírsav	: 0,182 g
	Szenhidrat	: 24,230 g
	KalciumTejtermek	: 1,250 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Energia : 979,638 kcal
So : 4 056,821 mg

2020.03.04. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Körözött

Korpás kifli

Energia : 183,605 kcal
So : 876,785 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 8,287 g
Zsir : 3,205 g
- telített zsírsav : 2,078 g
Szenhidrat : 30,200 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Nyírségi gombóclevés

Darás metélt barackízzel

Mandarin

Energia : 582,826 kcal
So : 858,705 mg
Feherje : 22,456 g
Zsir : 17,180 g
- telített zsírsav : 4,304 g
Szenhidrat : 83,648 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 223,800 kcal
So : 1 337,500 mg
Feherje : 8,650 g
Zsir : 10,610 g
- telített zsírsav : 5,093 g
Szenhidrat : 22,650 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 990,231 kcal
So : 3 072,990 mg

2020.03.05. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Sajtmester sajtkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 261,600 kcal
So : 791,000 mg
Feherje : 5,580 g
Zsir : 2,024 g
- telített zsírsav : 1,152 g
Szenhidrat : 54,800 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Lebbencs leves

Finomfőzelék

Csirke vagdalthús

Energia : 572,289 kcal
So : 2 314,062 mg
Feherje : 28,126 g
Zsir : 16,833 g
- telített zsírsav : 3,272 g
Szenhidrat : 77,042 g
KalciumTejtermek : 29,640 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Magos zsemle
Jégcsapretek

Energia : 211,340 kcal
So : 1 444,750 mg
Fehérje : 8,454 g
Zsir : 8,270 g
- telített zsírsav : 2,149 g
Szenhidrat : 28,260 g
Allergen : szója
Allergen : szezámamag
Allergen : glutén

Energia : 1 045,229 kcal
So : 4 549,812 mg

2020.03.06. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Sajtos párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 261,782 kcal
So : 1 370,530 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 8,202 g
Zsir : 11,640 g
- telített zsírsav : 4,945 g
Szenhidrat : 30,160 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Joghurtos gyümölcsleves
Sült halfilé
Kukoricás rizs

Energia : 539,825 kcal
So : 1 178,622 mg
Cukor : 6,500 g
Fehérje : 22,110 g
Zsir : 17,305 g
- telített zsírsav : 3,104 g
Szenhidrat : 72,913 g
KalciumTejtermek : 27,300 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Keksz Háztartási

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 : 1 043,107 kcal
So : 2 914,152 mg

2020.03.09. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Zelleres túrókrém
Zsemle
Uborka

Energia : 324,885 kcal
So : 1 367,012 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 15,996 g
Zsir : 6,136 g
- telített zsírsav : 6,192 g
Szenhidrat : 50,803 g
KalciumTejtermek : 256,000 mg
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves vele főtt zöldségekkel
Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia	: 535,685 kcal
So	: 1 745,362 mg
Cukor	: 3,250 g
Fehérje	: 26,246 g
Zsir	: 14,703 g
- telített zsírsav	: 4,151 g
Szenhidrat	: 74,506 g
KalciumTejtermek	: 58,500 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: tej
Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia	: 207,100 kcal
So	: 1 068,000 mg
Fehérje	: 7,160 g
Zsir	: 8,234 g
- telített zsírsav	: 3,752 g
Szenhidrat	: 25,450 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller
Allergen	: mustár

Energia	: 1 067,669 kcal
So	: 4 180,375 mg

2020.03.10. 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

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbableves
Natúr csirkemellfilé zöldfűszeres mártással
Burgonya köret
Cékla

Energia	: 539,260 kcal
So	: 1 927,151 mg
Fehérje	: 26,586 g
Zsir	: 18,065 g
- telített zsírsav	: 4,080 g
Szenhidrat	: 66,569 g
KalciumTejtermek	: 44,850 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia	: 132,090 kcal
So	: 744,250 mg
Fehérje	: 4,788 g
Zsir	: 4,240 g
- telített zsírsav	: 2,464 g
Szenhidrat	: 20,407 g
KalciumTejtermek	: 87,500 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Energia	: 950,450 kcal
So	: 3 688,151 mg

2020.03.11. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Sajtos rúd

Energia : 350,932 kcal
So : 266,825 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 10,859 g
Zsir : 16,718 g
- telített zsírsav : 9,045 g
Szenhidrat : 36,682 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves
Pizzás csiga
Kivi

Energia : 512,593 kcal
So : 1 564,329 mg
Fehérje : 45,189 g
Zsir : 20,243 g
- telített zsírsav : 6,268 g
Szenhidrat : 58,853 g
KalciumTejtermek : 38,220 mg
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 217,100 kcal
So : 1 458,250 mg
Fehérje : 8,120 g
Zsir : 11,830 g
- telített zsírsav : 4,942 g
Szenhidrat : 18,850 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 080,625 kcal
So : 3 289,404 mg

2020.03.12. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Telejes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 301,382 kcal
So : 1 517,530 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 12,612 g
Zsir : 14,370 g
- telített zsírsav : 7,945 g
Szenhidrat : 29,470 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Csontvelves finommetélttel
Paradicsomos káposzta
Sertés pörkölt

Energia : 512,412 kcal
So : 1 304,748 mg
Cukor : 5,200 g
Fehérje : 20,073 g
Zsir : 22,268 g
- telített zsírsav : 3,313 g
Szenhidrat : 58,146 g
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Póréhagymás vajkrém
zsemle
Uborka**

Energia : 191,750 kcal
So : 877,500 mg
Fehérje : 5,720 g
Zsir : 4,415 g
- telített zsírsav : 2,452 g
Szenhidrat : 32,060 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 005,544 kcal
So : 3 699,778 mg

2020.03.13. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma**

Energia : 251,927 kcal
So : 1 189,842 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 9,372 g
Zsir : 7,990 g
- telített zsírsav : 3,135 g
Szenhidrat : 38,293 g
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Olasz zöldségleves
Szezámagos rántott szelet
Burgonya köret
Csemege uborka**

Energia : 582,680 kcal
So : 2 442,586 mg
Fehérje : 25,087 g
Zsir : 24,042 g
- telített zsírsav : 3,925 g
Szenhidrat : 65,177 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : szezámag

Étkezés: Uzsonna

**Natur 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 : 1 054,956 kcal
So : 4 791,179 mg

2020.03.16. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea
Halpástétom
Fehér kenyér
Lilahagyma**

Energia : 243,227 kcal
So : 1 114,140 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 7,590 g
Zsir : 9,931 g
- telített zsírsav : 2,158 g
Szenhidrat : 31,884 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : mustár

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Fokhagymakrém leves
Paprikás-tejfölös csirkecsikok
Barna rizs

Energia : 582,304 kcal
So : 1 025,396 mg
Fehérje : 22,518 g
Zsir : 25,182 g
- telített zsírsav : 6,602 g
Szenhidrat : 66,272 g
KalciumTejtermek : 46,800 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kfli
Reszelt sárgarépa

Energia : 145,040 kcal
So : 480,250 mg
Fehérje : 3,866 g
Zsir : 5,820 g
- telített zsírsav : 1,022 g
Szenhidrat : 20,890 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 970,571 kcal
So : 2 619,786 mg

2020.03.17. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Ízesített kockasajt
Kifli
Retek

Energia : 257,900 kcal
So : 1 333,000 mg
Fehérje : 12,562 g
Zsir : 5,795 g
- telített zsírsav : 3,719 g
Szenhidrat : 38,397 g
KalciumTejtermek : 315,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Hentes szelet
Burgonya köret

Energia : 563,551 kcal
So : 1 771,279 mg
Fehérje : 25,328 g
Zsir : 26,786 g
- telített zsírsav : 5,207 g
Szenhidrat : 54,558 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

Energia : 268,840 kcal
So : 1 704,500 mg
Fehérje : 9,754 g
Zsir : 14,200 g
- telített zsírsav : 6,253 g
Szenhidrat : 27,960 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 090,290 kcal
So : 4 808,779 mg

2020.03.18. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Briós

Energia : 283,270 kcal
So : 265,875 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 10,725 g
Zsir : 6,077 g
- telített zsírsav : 3,780 g
Szenhidrat : 45,253 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Pulyka raguleves
Káposztás kocka
Narancs

Energia : 579,046 kcal
So : 1 296,897 mg
Cukor : 6,500 g
Fehérje : 23,356 g
Zsir : 17,276 g
- telített zsírsav : 2,624 g
Szenhidrat : 81,266 g
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Sárgarépa

Energia : 125,240 kcal
So : 578,750 mg
Fehérje : 4,446 g
Zsir : 3,220 g
- telített zsírsav : 1,792 g
Szenhidrat : 21,260 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 987,556 kcal
So : 2 141,522 mg

2020.03.19. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej
Nutella
Zsemle

Energia : 301,750 kcal
So : 1 131,250 mg
Fehérje : 12,620 g
Zsir : 6,485 g
- telített zsírsav : 5,410 g
Szenhidrat : 47,650 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : mogyoró
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Zöldborsó főzelék
Sertés sült

Energia : 521,527 kcal
So : 1 622,717 mg
Fehérje : 34,758 g
Zsir : 22,270 g
- telített zsírsav : 4,450 g
Szenhidrat : 45,406 g
KalciumTejtermek : 29,640 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka**

Energia : 225,700 kcal
So : 1 343,250 mg
Fehérje : 8,810 g
Zsir : 10,610 g
- telített zsírsav : 5,102 g
Szenhidrat : 22,960 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 048,977 kcal
So : 4 097,217 mg

2020.03.20. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle
Csirkemell sonka
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek**

Energia : 274,300 kcal
So : 1 426,000 mg
Fehérje : 11,500 g
Zsir : 1,050 g
- telített zsírsav : 0,369 g
Szenhidrat : 53,960 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves
Ananászos csirkemell
Bulgur**

Energia : 575,248 kcal
So : 1 257,310 mg
Fehérje : 28,293 g
Zsir : 18,666 g
- telített zsírsav : 3,736 g
Szenhidrat : 76,496 g
KalciumTejtermek : 27,300 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt
Háztartási keksz**

Energia : 184,900 kcal
So : 514,500 mg
Fehérje : 6,300 g
Zsir : 3,900 g
- telített zsírsav : 2,080 g
Szenhidrat : 30,830 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 034,448 kcal
So : 3 197,810 mg

2020.03.23. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
zsemle**

Energia : 341,032 kcal
So : 1 693,780 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 13,562 g
Zsir : 14,325 g
- telített zsírsav : 10,212 g
Szenhidrat : 39,020 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Kapros karfiol leves
Szerb tarhonyáshús
Cékla**

Energia : 567,879 kcal
So : 1 620,796 mg
Fehérje : 25,070 g
Zsir : 17,967 g
- telített zsírsav : 3,188 g
Szenhidrat : 75,738 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 146,200 kcal
So : 972,000 mg
Fehérje : 7,010 g
Zsir : 2,740 g
- telített zsírsav : 0,943 g
Szenhidrat : 22,580 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 055,111 kcal
So : 4 286,576 mg

2020.03.24. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Szezámagos sajtkrém
Teljes kiőrlésű kifli

Energia : 238,435 kcal
So : 490,250 mg
Fehérje : 4,617 g
Zsir : 3,634 g
- telített zsírsav : 2,015 g
Szenhidrat : 48,477 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezámag
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Főtt sertésszelet
Meggymártás
Párolt rizs

Energia : 573,800 kcal
So : 1 316,525 mg
Cukor : 11,050 g
Fehérje : 22,992 g
Zsir : 16,204 g
- telített zsírsav : 4,205 g
Szenhidrat : 82,734 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Zsemle
Lilahagyma

Energia : 225,950 kcal
So : 1 416,250 mg
Fehérje : 8,620 g
Zsir : 5,949 g
- telített zsírsav : 3,922 g
Szenhidrat : 34,440 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 038,185 kcal
So : 3 223,025 mg

2020.03.25. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
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 (2020.03.02.-2020.03.29.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Betyár leves
Kakaós kalács
Alma

Energia : 575,738 kcal
So : 1 104,477 mg
Cukor : 16,575 g
Fehérje : 45,000 g
Zsir : 21,209 g
- telített zsírsav : 6,008 g
Szenhidrat : 74,212 g
KalciumTejtermek : 60,060 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 148,500 kcal
So : 691,500 mg
Fehérje : 4,470 g
Zsir : 4,430 g
- telített zsírsav : 0,173 g
Szenhidrat : 22,000 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 933,237 kcal
So : 2 152,476 mg

2020.03.26. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Sárgarépás túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

Energia : 328,160 kcal
So : 1 344,262 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 15,577 g
Zsir : 8,261 g
- telített zsírsav : 5,108 g
Szenhidrat : 49,535 g
KalciumTejtermek : 256,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatésztával
Babfőzelék
Csirkepörkölt

Energia : 477,712 kcal
So : 1 271,088 mg
Fehérje : 28,515 g
Zsir : 16,771 g
- telített zsírsav : 3,320 g
Szenhidrat : 53,511 g
KalciumTejtermek : 15,600 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Félbarna kenyér
Retek

Energia : 224,900 kcal
So : 1 374,750 mg
Fehérje : 8,200 g
Zsir : 11,630 g
- telített zsírsav : 5,029 g
Szenhidrat : 21,070 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 1 030,772 kcal
So : 3 990,100 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2020.03.27. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Tojáskrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Uborka

Energia : 208,087 kcal
So : 1 035,092 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 8,568 g
Zsir : 5,696 g
- telített zsírsav : 1,825 g
Szenhidrat : 29,833 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves

Mediterrán halfilé

Burgonya püré

Vegyes savanyúság

Energia : 537,911 kcal
So : 1 736,537 mg
Fehérje : 28,403 g
Zsir : 21,725 g
- telített zsírsav : 8,008 g
Szenhidrat : 56,204 g
KalciumTejtermek : 157,950 mg
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : glutén

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 : 966,348 kcal
So : 3 930,379 mg