

2020.10.05. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kakaós csiga

Energia : 271,080 kcal
So : 266,825 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 8,831 g
Zsir : 9,430 g
- telített zsírsav : 4,605 g
Szenhidrat : 35,740 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Sertés rizseshús
Cékla

Energia : 694,881 kcal
So : 1 763,068 mg
Feherje : 29,324 g
Zsir : 19,533 g
- telített zsírsav : 3,352 g
Szenhidrat : 98,649 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 373,340 kcal
So : 2 320,000 mg
Feherje : 13,354 g
Zsir : 23,710 g
- telített zsírsav : 10,474 g
Szenhidrat : 28,940 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 339,301 kcal
So : 4 349,893 mg

2020.10.06. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Zelleres túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 363,820 kcal
So : 1 325,975 mg
Feherje : 14,468 g
Zsir : 6,986 g
- telített zsírsav : 4,603 g
Szenhidrat : 59,825 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Ebéd

Gomba krémleves
Sajtos csirkemell csíkok
Főtt burgonya

Energia : 772,960 kcal
So : 1 861,947 mg
Feherje : 42,118 g
Zsir : 35,813 g
- telített zsírsav : 11,024 g
Szenhidrat : 69,151 g
KalciumTejtermek : 216,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Kifli
Retek

Energia : 196,950 kcal
So : 1 427,250 mg
Feherje : 7,295 g
Zsir : 5,275 g
- telített zsírsav : 3,303 g
Szenhidrat : 29,945 g
KalciumTejtermek : 175,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : glutén

Allergen : tej

Energia : 1 333,730 kcal

So : 4 615,171 mg

2020.10.07. 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

Gulyás leves

Energia : 697,836 kcal

So : 1 296,578 mg

Túrós tészta

Fehérje : 34,432 g

Zsir : 20,098 g

Körte

- telített zsírsav : 7,319 g

Szenhidrat : 93,529 g

KalciumTejtermek : 68,400 mg

Allergen : zeller

Allergen : glutén

Allergen : tojás

Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Energia : 380,000 kcal

So : 2 212,500 mg

Margarin

Fehérje : 12,360 g

Teljes kiörlésű kenyér

Zsir : 21,120 g

Sárgarépa

- telített zsírsav : 9,174 g

Szenhidrat : 33,890 g

Allergen : tej

Allergen : glutén

Allergen : szója

Energia : 1 431,486 kcal

So : 4 205,328 mg

2020.10.08. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej

Energia : 399,400 kcal

So : 1 326,000 mg

Méz

Mez : 2,000 cu...

Margarin

Fehérje : 12,020 g

Tejes kiörlésű kenyér

Zsir : 14,500 g

- telített zsírsav : 7,650 g

Szenhidrat : 53,880 g

KalciumTejtermek : 228,000 mg

Allergen : tej

Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves

Energia : 787,009 kcal

So : 1 692,817 mg

Karalábé főzelék

Cukor : 4,500 g

Húsgombóc

Fehérje : 38,377 g

Zsir : 30,750 g

- telített zsírsav : 5,740 g

Szenhidrat : 88,209 g

KalciumTejtermek : 30,780 mg

Allergen : tojás

Allergen : glutén

Allergen : zeller

Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 1 375,449 kcal
So : 4 157,817 mg

2020.10.09. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Félbarna kenyér
Uborka

Energia : 502,722 kcal
So : 2 569,530 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,412 g
Zsir : 25,820 g
- telített zsírsav : 14,336 g
Szenhidrat : 44,648 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Szezám-magos rántott halfilé
Párolt zöldségek

Energia : 577,206 kcal
So : 1 771,267 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 37,058 g
Zsir : 16,240 g
- telített zsírsav : 2,181 g
Szenhidrat : 70,762 g
Allergen : szezám-mag
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Kefír
Teljes kiőrlésű kifli
Kekszgolyó

Energia : 392,540 kcal
So : 931,000 mg
Fehérje : 10,996 g
Zsir : 18,480 g
- telített zsírsav : 10,830 g
Szenhidrat : 46,800 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mogyoró

Energia : 1 472,468 kcal
So : 5 271,797 mg

2020.10.12. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Gyümölcsös túrókrém
Fehér kenyér

Energia : 331,347 kcal
So : 1 514,655 mg
Cukor : 14,000 g
Fehérje : 16,114 g
Zsir : 5,043 g
- telített zsírsav : 3,042 g
Szenhidrat : 56,976 g
KalciumTejtermek : 70,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Kapros karfiol leves
Tejfölös pulykatokány
Bulgur

Energia : 765,229 kcal
So : 1 375,216 mg
Fehérje : 32,850 g
Zsir : 31,887 g
- telített zsírsav : 6,115 g
Szenhidrat : 90,773 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Sárgarépa

Energia : 243,640 kcal
So : 1 041,000 mg
Fehérje : 6,134 g
Zsir : 10,820 g
- telített zsírsav : 1,634 g
Szenhidrat : 32,800 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 340,216 kcal
So : 3 930,871 mg

2020.10.13. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejben zabpehely dióval és mazsolával

Energia : 173,765 kcal
So : 387,025 mg
Cukor : 2,000 g
Fehérje : 9,934 g
Zsir : 5,868 g
- telített zsírsav : 2,746 g
Szenhidrat : 19,782 g
KalciumTejtermek : 285,000 mg
Allergen : dió
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Burgonyakrém leves
Csirkemájás sertés szelet
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 795,379 kcal
So : 3 111,986 mg
Fehérje : 37,908 g
Zsir : 20,318 g
- telített zsírsav : 4,196 g
Szenhidrat : 113,492 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 350,500 kcal
So : 2 058,500 mg
Fehérje : 13,210 g
Zsir : 19,360 g
- telített zsírsav : 9,418 g
Szenhidrat : 29,750 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 319,644 kcal
So : 5 557,511 mg

2020.10.14. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Korpás kifli

Energia : 269,280 kcal
So : 759,400 mg
Fehérje : 6,680 g
Zsír : 3,660 g
- telített zsírsav : 2,330 g
Szenhidrat : 52,256 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves
Pizzás csiga
Szőlő

Energia : 724,441 kcal
So : 2 155,644 mg
Fehérje : 61,877 g
Zsír : 26,402 g
- telített zsírsav : 8,189 g
Szenhidrat : 90,044 g
KalciumTejtermek : 47,520 mg
Allergen : tojás
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 327,840 kcal
So : 1 070,000 mg
Fehérje : 15,854 g
Zsír : 17,510 g
- telített zsírsav : 7,724 g
Szenhidrat : 28,690 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 321,561 kcal
So : 3 985,044 mg

2020.10.15. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 358,310 kcal
So : 1 214,875 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,305 g
Zsír : 11,777 g
- telített zsírsav : 2,458 g
Szenhidrat : 48,416 g
KalciumTejtermek : 230,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves
Zöldborsó főzelék
Virsli

Energia : 692,577 kcal
So : 2 621,760 mg
Fehérje : 33,509 g
Zsír : 31,519 g
- telített zsírsav : 8,736 g
Szenhidrat : 68,384 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : szója

Étlap (2020.10.05.-2020.11.01.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Zsemle
Lilahagyma

Energia : 301,750 kcal
So : 1 966,250 mg
Fehérje : 12,070 g
Zsír : 11,513 g
- telített zsírsav : 5,534 g
Szenhidrat : 37,530 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 352,637 kcal
So : 5 802,885 mg

2020.10.16. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 482,445 kcal
So : 1 796,610 mg
Fehérje : 20,653 g
Zsír : 24,712 g
- telített zsírsav : 5,928 g
Szenhidrat : 42,775 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : hal
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Meggyleves
Grillezett csirkemellfilé
Vajas burgonya

Energia : 763,834 kcal
So : 415,125 mg
Cukor : 18,000 g
Fehérje : 31,375 g
Zsír : 31,583 g
- telített zsírsav : 6,604 g
Szenhidrat : 86,412 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Müzli szelet

Energia : 159,200 kcal
So : 339,500 mg
Fehérje : 4,890 g
Zsír : 4,380 g
- telített zsírsav : 2,250 g
Szenhidrat : 24,650 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szezám
Allergen : mandula
Allergen : földimogyoró

Energia : 1 405,479 kcal
So : 2 551,235 mg

2020.10.19. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tej
Kakaós gabonagolyó

Energia : 246,000 kcal
So : 387,000 mg
Fehérje : 9,080 g
Zsír : 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!!!

Étlap (2020.10.05.-2020.11.01.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbableves
Pirított csirkemáj
Barna rizs
Vegyes savanyúság

Energia : 757,336 kcal
So : 1 348,760 mg
Fehérje : 31,500 g
Zsir : 26,562 g
- telített zsírsav : 5,280 g
Szenhidrat : 97,580 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

Energia : 323,840 kcal
So : 1 610,750 mg
Fehérje : 16,394 g
Zsir : 17,280 g
- telített zsírsav : 8,403 g
Szenhidrat : 28,020 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 327,176 kcal
So : 3 346,510 mg

2020.10.20. KEDD

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Főtt virsli
Mustár
Fehér kenyér

Energia : 398,722 kcal
So : 3 064,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,392 g
Zsir : 13,690 g
- telített zsírsav : 5,942 g
Szenhidrat : 50,958 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Darálthúsos rakott brokkoli sajttal sütve

Energia : 712,865 kcal
So : 1 355,339 mg
Fehérje : 36,071 g
Zsir : 34,839 g
- telített zsírsav : 9,504 g
Szenhidrat : 62,438 g
KalciumTejtermek : 140,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 264,180 kcal
So : 1 488,500 mg
Fehérje : 9,577 g
Zsir : 8,480 g
- telített zsírsav : 4,928 g
Szenhidrat : 40,815 g
KalciumTejtermek : 175,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 375,767 kcal
So : 5 907,869 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2020.10.21. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 441,350 kcal
Trappista sajt	So	: 2 363,250 mg
Zsemle	Feherje	: 26,420 g
Uborka	Zsir	: 17,495 g
	- telített zsírsav	: 12,834 g
	Szenhidrat	: 43,770 g
	KalciumTejtermek	: 528,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Nyírségi gombóclevés	Energia	: 631,291 kcal
Lekváros bukta	So	: 1 299,451 mg
	Cukor	: 9,000 g
	Feherje	: 55,202 g
	Zsir	: 16,849 g
	- telített zsírsav	: 5,492 g
	Szenhidrat	: 95,999 g
	KalciumTejtermek	: 52,380 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi	Energia	: 368,000 kcal
Margarin	So	: 2 029,500 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Feherje	: 12,360 g
Paprika	Zsir	: 21,180 g
	- telített zsírsav	: 9,150 g
	Szenhidrat	: 30,830 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Energia	: 1 440,641 kcal
	So	: 5 692,201 mg

2020.10.22. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 310,882 kcal
Petrezselymes túrókrém	So	: 1 307,805 mg
Teljes kiőrlésű zsemle	Cukor	: 9,000 g
Lilahagyma	Feherje	: 14,404 g
	Zsir	: 9,016 g
	- telített zsírsav	: 5,728 g
	Szenhidrat	: 45,869 g
	KalciumTejtermek	: 70,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Fokhagymakrém leves	Energia	: 759,549 kcal
Lencse főzelék	So	: 1 474,483 mg
Sertés pörkölt	Cukor	: 3,600 g
	Feherje	: 43,863 g
	Zsir	: 29,379 g
	- telített zsírsav	: 8,248 g
	Szenhidrat	: 80,784 g
	KalciumTejtermek	: 64,800 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: mustár

Étlap (2020.10.05.-2020.11.01.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás 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 : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 325,831 kcal
So : 3 942,288 mg

2020.10.26. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Zöldfűszeres vajkrém
Magos zsemle

Energia : 256,962 kcal
So : 853,530 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 5,476 g
Zsir : 10,710 g
- telített zsírsav : 0,802 g
Szenhidrat : 37,088 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : szezám
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Baromfi vagdalthús
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 711,850 kcal
So : 2 900,538 mg
Fehérje : 30,604 g
Zsir : 18,899 g
- telített zsírsav : 3,163 g
Szenhidrat : 103,697 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Margarin
Trappista sajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 356,600 kcal
So : 1 873,500 mg
Fehérje : 14,170 g
Zsir : 19,990 g
- telített zsírsav : 10,768 g
Szenhidrat : 28,880 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 325,412 kcal
So : 5 627,568 mg

2020.10.27. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Tojáskrém
Fehér kenyér

Energia : 389,885 kcal
So : 2 311,075 mg
Fehérje : 18,117 g
Zsir : 13,792 g
- telített zsírsav : 6,367 g
Szenhidrat : 49,696 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.10.05.-2020.11.01.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Gyümölcs leves

Magyaros sertés szelet

Petrezselymes burgonya

Vegyes savanyúság

Energia : 722,835 kcal
So : 826,821 mg
Cukor : 18,000 g
Feherje : 29,485 g
Zsir : 24,905 g
- telített zsírsav : 6,153 g
Szenhidrat : 93,617 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Fejes saláta

Energia : 310,340 kcal
So : 2 205,750 mg
Feherje : 16,194 g
Zsir : 14,430 g
- telített zsírsav : 7,153 g
Szenhidrat : 31,320 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 423,060 kcal
So : 5 343,645 mg

2020.10.28. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Margarin

Teljes kiőrlésű kifli

Energia : 332,350 kcal
So : 850,875 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 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

Babgulyás

Mákos tészta

Alma

Energia : 799,951 kcal
So : 1 617,714 mg
Cukor : 4,500 g
Feherje : 37,916 g
Zsir : 25,597 g
- telített zsírsav : 4,438 g
Szenhidrat : 104,512 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás

Zsemle

Uborka

Energia : 283,750 kcal
So : 1 985,750 mg
Feherje : 12,130 g
Zsir : 11,525 g
- telített zsírsav : 5,534 g
Szenhidrat : 32,490 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 416,051 kcal
So : 4 454,339 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2020.10.29. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej
Halpástétom
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 458,445 kcal
So : 1 609,110 mg
Fehérje : 19,933 g
Zsír : 24,592 g
- telített zsírsav : 5,904 g
Szenhidrat : 37,915 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : hal
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Grizgaluska leves
Zöldbab főzelék
Natúr csirkemell

Energia : 719,176 kcal
So : 1 339,677 mg
Fehérje : 37,252 g
Zsír : 35,953 g
- telített zsírsav : 6,301 g
Szenhidrat : 62,003 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Magos zsemle
Sárgarépa

Energia : 204,040 kcal
So : 1 238,000 mg
Fehérje : 7,294 g
Zsír : 5,620 g
- telített zsírsav : 2,364 g
Szenhidrat : 33,540 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szezám
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 381,661 kcal
So : 4 186,787 mg

2020.10.30. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Margarin
Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 481,160 kcal
So : 2 240,825 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,485 g
Zsír : 22,364 g
- telített zsírsav : 11,408 g
Szenhidrat : 48,302 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Brokkolikrém leves
Citromos halfilé
Burgonya püré

Energia : 748,552 kcal
So : 1 662,160 mg
Fehérje : 32,998 g
Zsír : 33,687 g
- telített zsírsav : 12,859 g
Szenhidrat : 76,171 g
KalciumTejtermek : 110,700 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Mûzli szelet
Szőlő

Étkezés: Uzsonna

Energia : 125,500 kcal
So : 74,500 mg
Fehérje : 1,400 g
Zsir : 2,450 g
- telített zsírsav : 0,838 g
Szenhidrat : 24,120 g
Allergen : földimogyoró
Allergen : mandula
Allergen : szezám-mag
Allergen : glutén

Energia : 1 355,212 kcal
So : 3 977,485 mg
