

2018.02.05. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Zalai felvágott
Korpás zsemle

Energia : 238,862 kcal
So : 1 430,430 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 10,412 g
Zsir : 6,790 g
- telített zsírsav : 2,507 g
Szenhidrat : 33,736 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Hentes tokány
Bulgur

Energia : 563,378 kcal
So : 1 807,166 mg
Feherje : 26,027 g
Zsir : 22,292 g
- telített zsírsav : 4,383 g
Szenhidrat : 67,469 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 145,850 kcal
So : 1 045,250 mg
Feherje : 5,612 g
Zsir : 2,880 g
- telített zsírsav : 1,624 g
Szenhidrat : 23,747 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 948,090 kcal
So : 4 282,846 mg

2018.02.06. KEDD

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Korpás kifli

Energia : 290,150 kcal
So : 920,275 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 11,625 g
Zsir : 9,377 g
- telített zsírsav : 5,260 g
Szenhidrat : 39,254 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Bakonyi sertés szelet
Petrezselymes rizs

Energia : 581,460 kcal
So : 1 324,754 mg
Feherje : 23,589 g
Zsir : 23,786 g
- telített zsírsav : 5,005 g
Szenhidrat : 67,133 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém
Félbarna kenyér
Lilahagyma

Energia : 149,000 kcal
So : 651,500 mg
Feherje : 4,440 g
Zsir : 4,424 g
- telített zsírsav : 0,262 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

Óvodás 4-6

Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 22,430 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 020,610 kcal
So : 2 896,529 mg

2018.02.07. SZERDA

Tejbedara kakaóporral

Étkezés: Tízórai

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

Baromfi raguleves

Burgonyás tészta

Csemege uborka

Étkezés: Ebéd

Energia : 581,892 kcal
So : 2 549,996 mg
Fehérje : 24,939 g
Zsir : 18,331 g
- telített zsírsav : 2,982 g
Szenhidrat : 77,954 g
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Csirkemájás

Korpás zsemle

Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

Energia : 211,280 kcal
So : 1 324,150 mg
Fehérje : 9,210 g
Zsir : 6,410 g
- telített zsírsav : 2,017 g
Szenhidrat : 28,896 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 040,577 kcal
So : 4 642,208 mg

2018.02.08. CSÜTÖRTÖK

Gyümölcsle

Pulykasonka

Magos zsemle

Retek

Étkezés: Tízórai

Energia : 316,340 kcal
So : 899,750 mg
Fehérje : 11,854 g
Zsir : 5,180 g
- telített zsírsav : 1,199 g
Szenhidrat : 57,830 g
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : szezámag

Májgaluska leves

Vágottborsó főzelék

Fokhagymás sült sertés falatok

Étkezés: Ebéd

Energia : 582,080 kcal
So : 1 543,388 mg
Fehérje : 35,316 g
Zsir : 26,334 g
- telített zsírsav : 4,523 g
Szenhidrat : 50,988 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 128,700 kcal
So : 790,000 mg
Fehérje : 5,050 g
Zsir : 1,830 g
- telített zsírsav : 0,943 g
Szenhidrat : 22,370 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 027,120 kcal
So : 3 233,137 mg

2018.02.09. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Körözött
Barna kenyér
Jégsaláta

Energia : 242,743 kcal
So : 1 391,355 mg
Fehérje : 13,945 g
Zsir : 5,885 g
- telített zsírsav : 3,869 g
Szenhidrat : 32,575 g
KalciumTejtermek : 256,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Francia hagymaleves pirított zsemlekockával
Fűszeres sült csirkemell csíkok sajtmártással
Párolt zöldségek

Energia : 483,871 kcal
So : 1 572,184 mg
Fehérje : 31,968 g
Zsir : 23,262 g
- telített zsírsav : 9,846 g
Szenhidrat : 36,669 g
KalciumTejtermek : 154,050 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

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 : 968,114 kcal
So : 3 328,539 mg

2018.02.12. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kalács

Energia : 210,520 kcal
So : 475,325 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 9,215 g
Zsir : 5,134 g
- telített zsírsav : 2,445 g
Szenhidrat : 30,654 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves
Brassói aprópecsenye
Tört burgonya
Csemege uborka

Energia : 543,741 kcal
So : 2 473,697 mg
Fehérje : 21,110 g
Zsir : 24,531 g
- telített zsírsav : 3,753 g
Szenhidrat : 58,546 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 156,500 kcal
So : 1 061,750 mg
Fehérje : 7,230 g
Zsir : 2,770 g
- telített zsírsav : 0,952 g
Szenhidrat : 24,810 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 910,761 kcal
So : 4 010,772 mg

2018.02.13. KEDD

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 312,282 kcal
So : 1 513,530 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 12,742 g
Zsir : 14,364 g
- telített zsírsav : 7,954 g
Szenhidrat : 32,300 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Köménymag leves pirított zsemlekockával
Vadas csirkemell
Főtt tészta

Energia : 550,789 kcal
So : 1 163,381 mg
Cukor : 3,250 g
Fehérje : 28,152 g
Zsir : 20,677 g
- telített zsírsav : 3,870 g
Szenhidrat : 63,288 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Kifli
Retek

Energia : 165,350 kcal
So : 754,500 mg
Fehérje : 4,840 g
Zsir : 4,345 g
- telített zsírsav : 0,274 g
Szenhidrat : 26,510 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 028,421 kcal
So : 3 431,411 mg

2018.02.14. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 279,100 kcal
Méz	So	: 1 016,750 mg
Margarin	Mez	: 1,000 cu...
Félbarna kenyér	Feherje	: 10,780 g
	Zsir	: 8,900 g
	- telített zsírsav	: 4,920 g
	Szenhidrat	: 37,940 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves	Energia	: 549,286 kcal
Túrós batyu	So	: 661,983 mg
Narancs	Cukor	: 16,250 g
	Feherje	: 43,707 g
	Zsir	: 20,779 g
	- telített zsírsav	: 6,097 g
	Szenhidrat	: 68,722 g
	KalciumTejtermek	: 62,530 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi	Energia	: 211,680 kcal
Korpás zsemle	So	: 1 270,650 mg
Uborka	Feherje	: 9,870 g
	Zsir	: 6,540 g
	- telített zsírsav	: 2,517 g
	Szenhidrat	: 28,086 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Energia	: 1 040,066 kcal
	So	: 2 949,383 mg

2018.02.15. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejberizs fahéjjal	Energia	: 345,610 kcal
	So	: 696,250 mg
	Cukor	: 7,000 g
	Feherje	: 10,400 g
	Zsir	: 2,322 g
	- telített zsírsav	: 1,473 g
	Szenhidrat	: 69,469 g
	KalciumTejtermek	: 159,600 mg
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Tojásleves	Energia	: 540,316 kcal
Brokkoli főzelék	So	: 1 264,546 mg
Húsgombóc	Feherje	: 24,188 g
	Zsir	: 23,696 g
	- telített zsírsav	: 5,395 g
	Szenhidrat	: 56,912 g
	KalciumTejtermek	: 23,400 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Barna kenyér
Sárgarépa

Energia : 208,700 kcal
So : 1 327,500 mg
Fehérje : 10,560 g
Zsir : 8,010 g
- telített zsírsav : 3,802 g
Szenhidrat : 22,830 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 094,626 kcal
So : 3 288,296 mg

2018.02.16. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Ubroka

Energia : 252,600 kcal
So : 800,750 mg
Fehérje : 5,610 g
Zsir : 2,030 g
- telített zsírsav : 1,152 g
Szenhidrat : 52,280 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsom leves
Zöldséges halfilé
Párolt rizs

Energia : 569,358 kcal
So : 1 479,163 mg
Cukor : 9,750 g
Fehérje : 23,733 g
Zsir : 15,129 g
- telített zsírsav : 1,794 g
Szenhidrat : 83,758 g
Allergen : hal
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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 : 1 042,308 kcal
So : 3 438,663 mg

2018.02.19. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Korpás zsemle

Energia : 326,962 kcal
So : 1 507,930 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 14,062 g
Zsir : 14,750 g
- telített zsírsav : 8,307 g
Szenhidrat : 34,076 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Burgonya leves

Csirkemáj rizottó reszelt sajttal

Cékla

Energia : 567,752 kcal
So : 1 830,338 mg
Fehérje : 26,114 g
Zsir : 17,042 g
- telített zsírsav : 3,429 g
Szenhidrat : 75,916 g
KalciumTejtermek : 58,500 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém

Kifli

Retek

Energia : 165,350 kcal
So : 754,500 mg
Fehérje : 4,840 g
Zsir : 4,345 g
- telített zsírsav : 0,274 g
Szenhidrat : 26,510 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 060,064 kcal
So : 4 092,768 mg

2018.02.20. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej

Gyümölcsös müzli

Energia : 213,300 kcal
So : 295,500 mg
Fehérje : 9,550 g
Zsir : 3,930 g
- telített zsírsav : 2,162 g
Szenhidrat : 34,280 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves

Temesvári sertés szelet

Hántolt árpa

Energia : 576,427 kcal
So : 1 322,620 mg
Fehérje : 23,199 g
Zsir : 25,065 g
- telített zsírsav : 4,930 g
Szenhidrat : 63,694 g
KalciumTejtermek : 15,600 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott

Teljes kiőrlésű zsemle

Margarin

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 : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 058,566 kcal
So : 3 322,620 mg

2018.02.21. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Tonhalkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 244,027 kcal
So : 1 002,140 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 7,402 g
Zsir : 10,537 g
- telített zsírsav : 2,426 g
Szenhidrat : 29,058 g
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Húsgombóc leves

Szilvás gombóc

Kiwi

Energia : 561,327 kcal
So : 1 020,052 mg
Cukor : 3,250 g
Feherje : 16,546 g
Zsir : 13,592 g
- telített zsírsav : 1,952 g
Szenhidrat : 91,181 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Korpás kifli

Sárgarépa

Energia : 160,880 kcal
So : 649,650 mg
Feherje : 5,230 g
Zsir : 4,720 g
- telített zsírsav : 0,472 g
Szenhidrat : 24,146 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 966,234 kcal
So : 2 671,841 mg

2018.02.22. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej

Nutella

Zsemle

Energia : 301,750 kcal
So : 1 131,250 mg
Feherje : 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

Gomba leves

Kelkáposzta főzelék

Sült virsli

Energia : 569,416 kcal
So : 2 517,619 mg
Feherje : 23,962 g
Zsir : 32,741 g
- telített zsírsav : 8,767 g
Szenhidrat : 44,485 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : szója

Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégsaláta

Energia : 143,050 kcal
So : 1 005,000 mg
Fehérje : 5,392 g
Zsir : 2,880 g
- telített zsírsav : 1,618 g
Szenhidrat : 23,287 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 014,215 kcal
So : 4 653,869 mg

2018.02.23. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Díós túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 238,837 kcal
So : 1 095,442 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 7,951 g
Zsir : 8,189 g
- telített zsírsav : 3,884 g
Szenhidrat : 32,735 g
KalciumTejtermek : 16,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

Fahéjas almaleves
Natúr csirkemell
Sárgarépás burgonya püré

Energia : 486,350 kcal
So : 953,446 mg
Cukor : 13,000 g
Fehérje : 24,103 g
Zsir : 14,083 g
- telített zsírsav : 4,784 g
Szenhidrat : 65,189 g
KalciumTejtermek : 60,450 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Nutribella teljeskiőrlésű keksz fahéjas

Energia : 192,070 kcal
So : 271,880 mg
Fehérje : 5,278 g
Zsir : 7,817 g
- telített zsírsav : 4,191 g
Szenhidrat : 24,158 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 917,257 kcal
So : 2 320,768 mg

2018.02.26. HÉTFŐ

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 : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves
Baromfi rizseshús
Vegyes savanyúság

Energia : 524,264 kcal
So : 914,243 mg
Fehérje : 21,289 g
Zsir : 18,149 g
- telített zsírsav : 2,659 g
Szenhidrat : 67,529 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 158,800 kcal
So : 781,250 mg
Fehérje : 4,690 g
Zsir : 4,460 g
- telített zsírsav : 0,182 g
Szenhidrat : 24,230 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 966,334 kcal
So : 1 961,368 mg

2018.02.27. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Csirkemell sonka
Barna kenyér

Energia : 260,600 kcal
So : 1 495,750 mg
Fehérje : 10,460 g
Zsir : 0,940 g
- telített zsírsav : 0,440 g
Szenhidrat : 51,940 g
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves
Magyaros sertés szelet
Házi tarhonya

Energia : 571,803 kcal
So : 1 687,611 mg
Fehérje : 26,131 g
Zsir : 24,772 g
- telített zsírsav : 4,435 g
Szenhidrat : 60,908 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Korpás kifli
Retek

Energia : 133,580 kcal
So : 698,650 mg
Fehérje : 5,810 g
Zsir : 2,090 g
- telített zsírsav : 1,239 g
Szenhidrat : 22,746 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 965,983 kcal
So : 3 882,011 mg

2018.02.28. SZERDA

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 (2018.02.05.-2018.03.03.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Lekváros bukta
Mandarin

Energia : 511,048 kcal
So : 952,869 mg
Cukor : 4,550 g
Fehérje : 41,554 g
Zsir : 14,427 g
- telített zsírsav : 3,400 g
Szenhidrat : 75,550 g
KalciumTejtermek : 22,230 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 249,440 kcal
So : 1 516,150 mg
Fehérje : 8,768 g
Zsir : 12,130 g
- telített zsírsav : 5,452 g
Szenhidrat : 28,858 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 969,488 kcal
So : 2 825,519 mg

2018.03.01. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Sárgarépás túrókrém
Korpás zsemle
Lilahagyma

Energia : 320,600 kcal
So : 1 174,162 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 16,333 g
Zsir : 6,371 g
- telített zsírsav : 4,163 g
Szenhidrat : 48,401 g
KalciumTejtermek : 256,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Lencse főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 555,289 kcal
So : 1 382,711 mg
Cukor : 2,600 g
Fehérje : 31,378 g
Zsir : 22,601 g
- telített zsírsav : 4,625 g
Szenhidrat : 56,703 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Félbarna kenyér
Fejes saláta

Energia : 163,400 kcal
So : 1 201,500 mg
Fehérje : 8,470 g
Zsir : 5,110 g
- telített zsírsav : 2,373 g
Szenhidrat : 20,210 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 039,289 kcal
So : 3 758,373 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2018.03.02. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Tojáskrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 208,987 kcal
So : 1 069,592 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 8,628 g
Zsir : 5,696 g
- telített zsírsav : 1,822 g
Szenhidrat : 29,983 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Zöldség leves

Rántott halfilé tepsiben sütve

Barna rizs

Energia : 584,129 kcal
So : 1 546,001 mg
Fehérje : 25,020 g
Zsir : 19,468 g
- telített zsírsav : 2,726 g
Szenhidrat : 76,870 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : hal

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 : 1 013,466 kcal
So : 3 774,343 mg