

2018.09.03. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Kockasajt
Zsemle

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

Lestyános karalábé leves
Tarhonyáshús
Kovászos uborka

Energia : 784,168 kcal
So : 3 133,253 mg
Fehérje : 35,799 g
Zsir : 30,241 g
- telített zsírsav : 5,141 g
Szenhidrat : 91,682 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiörlésű kenyér
Retek

Energia : 377,700 kcal
So : 2 230,000 mg
Fehérje : 14,230 g
Zsir : 19,460 g
- telített zsírsav : 9,428 g
Szenhidrat : 35,150 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 381,890 kcal
So : 6 544,533 mg

2018.09.04. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Fehér kenyér
Uborka

Energia : 380,895 kcal
So : 1 838,750 mg
Fehérje : 11,451 g
Zsir : 6,694 g
- telített zsírsav : 3,929 g
Szenhidrat : 70,397 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szezám

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves
Almás csirkemell
Barna rizs

Energia : 806,733 kcal
So : 1 640,110 mg
Fehérje : 40,536 g
Zsir : 23,292 g
- telített zsírsav : 3,122 g
Szenhidrat : 108,709 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém
Teljes kiörlésű zsemle
Paprika

Energia : 231,640 kcal
So : 858,000 mg
Fehérje : 6,134 g
Zsir : 10,880 g
- telített zsírsav : 1,610 g
Szenhidrat : 29,740 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : tej

Energia : 1 419,268 kcal
So : 4 336,860 mg

2018.09.05. 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

Gulyás leves

Diós tészta

Nektarin

Energia : 806,740 kcal
So : 1 631,072 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 33,348 g
Zsir : 30,430 g
- telített zsírsav : 4,938 g
Szenhidrat : 98,672 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : dió
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Fejes saláta

Energia : 304,840 kcal
So : 1 524,500 mg
Fehérje : 9,744 g
Zsir : 17,580 g
- telített zsírsav : 8,453 g
Szenhidrat : 29,120 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 367,025 kcal
So : 3 923,634 mg

2018.09.06. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Margarin

Teljes kiőrlésű kifli

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

Tojásleves

Kapros tökfőzelék

Vagdalthús

Energia : 804,655 kcal
So : 2 858,103 mg
Fehérje : 33,550 g
Zsir : 46,290 g
- telített zsírsav : 8,987 g
Szenhidrat : 64,839 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Zsemle
Paradicsom

Energia : 289,750 kcal
So : 1 975,250 mg
Fehérje : 12,130 g
Zsir : 11,585 g
- telített zsírsav : 5,528 g
Szenhidrat : 33,870 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 426,755 kcal
So : 5 684,228 mg

2018.09.07. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 403,186 kcal
So : 2 040,835 mg
Fehérje : 23,510 g
Zsir : 10,079 g
- telített zsírsav : 6,455 g
Szenhidrat : 53,075 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával
Grillezett csirkemell csíkok
Párolt köles
Vitamin saláta

Energia : 727,688 kcal
So : 3 071,365 mg
Fehérje : 36,976 g
Zsir : 29,095 g
- telített zsírsav : 5,657 g
Szenhidrat : 79,683 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : kén-dioxid
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Háztartási keksz

Energia : 303,600 kcal
So : 512,000 mg
Fehérje : 5,840 g
Zsir : 4,160 g
- telített zsírsav : 2,000 g
Szenhidrat : 59,400 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 434,474 kcal
So : 5 624,200 mg

2018.09.10. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Margarin
Kalács

Energia : 379,010 kcal
So : 831,700 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,025 g
Zsir : 17,709 g
- telített zsírsav : 8,375 g
Szenhidrat : 42,467 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Pirított csirkemáj
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 787,495 kcal
So : 3 421,505 mg
Fehérje : 32,802 g
Zsir : 27,952 g
- telített zsírsav : 3,280 g
Szenhidrat : 99,779 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

Energia : 297,700 kcal
So : 2 283,500 mg
Fehérje : 14,640 g
Zsir : 10,730 g
- telített zsírsav : 3,560 g
Szenhidrat : 34,500 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 1 464,205 kcal
So : 6 536,705 mg

2018.09.11. 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

Csontleves finommetélttel
Zöldfűszeres sertésszelet
Burgonya püré
Cékla

Energia : 748,593 kcal
So : 2 788,940 mg
Fehérje : 29,928 g
Zsir : 36,394 g
- telített zsírsav : 8,037 g
Szenhidrat : 73,212 g
KalciumTejtermek : 51,300 mg
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén

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
Allergen : glutén

Energia : 1 324,983 kcal
So : 5 103,940 mg

2018.09.12. SZERDA

		Étkezés: Tízórai	
Tejberizs fahéjjal	Energia	:	354,310 kcal
	So	:	696,875 mg
	Cukor	:	9,000 g
	Feherje	:	10,545 g
	Zsir	:	2,527 g
	- telített zsírsav	:	1,600 g
	Szenhidrat	:	70,766 g
	KalciumTejtermek	:	159,600 mg
	Allergen	:	tej

		Étkezés: Ebéd	
Palóc leves Fahéjas csiga Őszibarack	Energia	:	706,476 kcal
	So	:	822,487 mg
	Cukor	:	20,700 g
	Feherje	:	56,124 g
	Zsir	:	20,893 g
	- telített zsírsav	:	5,850 g
	Szenhidrat	:	104,947 g
	KalciumTejtermek	:	52,380 mg
	Allergen	:	tej
Allergen	:	glutén	
Allergen	:	tojás	

		Étkezés: Uzsonna	
Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Energia	:	434,400 kcal
	So	:	2 555,500 mg
	Feherje	:	14,400 g
	Zsir	:	21,320 g
	- telített zsírsav	:	9,194 g
	Szenhidrat	:	44,690 g
	Allergen	:	tej
	Allergen	:	glutén
	Allergen	:	szója

Energia	:	1 495,186 kcal
So	:	4 074,862 mg

2018.09.13. CSÜTÖRTÖK

		Étkezés: Tízórai	
Gyümölcsle Petrezselymes túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Energia	:	424,320 kcal
	So	:	1 682,275 mg
	Feherje	:	17,028 g
	Zsir	:	7,218 g
	- telített zsírsav	:	4,646 g
	Szenhidrat	:	71,541 g
	KalciumTejtermek	:	70,000 mg
	Allergen	:	glutén
	Allergen	:	tej

		Étkezés: Ebéd	
Gomba leves Kelkáposzta főzelék Sertés pörkölt	Energia	:	701,954 kcal
	So	:	1 830,798 mg
	Feherje	:	33,713 g
	Zsir	:	32,735 g
	- telített zsírsav	:	4,921 g
	Szenhidrat	:	68,682 g
	Allergen	:	glutén
	Allergen	:	tojás

		Étkezés: Uzsonna	
Ízesített sajtkrém Magos zsemle Retek	Energia	:	228,635 kcal
	So	:	1 339,250 mg
	Feherje	:	9,085 g
	Zsir	:	8,634 g
	- telített zsírsav	:	4,193 g
	Szenhidrat	:	31,187 g
	KalciumTejtermek	:	220,000 mg
	Allergen	:	glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : szója
Allergen : szezám-mag
Allergen : tej

Energia : 1 354,909 kcal
So : 4 852,323 mg

2018.09.14. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé

Trappista sajt

Margarin

Telejes kiőrlésű kenyér

Uborka

Energia : 521,330 kcal
So : 2 665,500 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,650 g
Zsir : 25,840 g
- telített zsírsav : 14,199 g
Szenhidrat : 48,806 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gyümölcs leves

Lecsós halfilé

Petrezselymes burgonya

Energia : 715,482 kcal
So : 1 644,196 mg
Cukor : 10,800 g
Fehérje : 29,709 g
Zsir : 26,745 g
- telített zsírsav : 4,724 g
Szenhidrat : 87,783 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : hal

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 : 1 457,162 kcal
So : 5 468,446 mg

2018.09.17. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 466,962 kcal
So : 2 263,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 18,866 g
Zsir : 27,760 g
- telített zsírsav : 15,452 g
Szenhidrat : 37,568 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Zeller leves

Csirkepaprikás

Bulgur

Energia : 714,671 kcal
So : 1 880,419 mg
Fehérje : 34,703 g
Zsir : 24,627 g
- telített zsírsav : 5,618 g
Szenhidrat : 92,381 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : zeller

Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém

Kifli

Paprika

Energia : 210,850 kcal
So : 716,250 mg
Fehérje : 5,450 g
Zsir : 8,495 g
- telített zsírsav : 0,395 g
Szenhidrat : 27,850 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 392,483 kcal
So : 4 859,699 mg

2018.09.18. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Sajtmester sajtkrém

Kifli

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

Étkezés: Ebéd

Magyaros karfiol leves

Mexikói sertésszelet

Petrezselymes rizs

Energia : 796,491 kcal
So : 1 760,924 mg
Fehérje : 33,150 g
Zsir : 30,343 g
- telített zsírsav : 4,847 g
Szenhidrat : 96,153 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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 : 1 522,236 kcal
So : 5 276,424 mg

2018.09.19. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej

Gabonagolyó

Energia : 283,000 kcal
So : 417,500 mg
Fehérje : 9,650 g
Zsir : 4,650 g
- telített zsírsav : 2,250 g
Szenhidrat : 51,100 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Bakonyi betyár leves
Burgonyás tészta
Vegyes savanyúság

Energia : 797,890 kcal
So : 1 757,569 mg
Fehérje : 35,290 g
Zsir : 27,170 g
- telített zsírsav : 6,180 g
Szenhidrat : 101,286 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Magyaros 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 : 1 313,730 kcal
So : 3 037,569 mg

2018.09.20. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Csirkemájkrém
Zsemle
Paprika

Energia : 425,860 kcal
So : 2 236,625 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,235 g
Zsir : 14,862 g
- telített zsírsav : 7,640 g
Szenhidrat : 52,966 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Babfőzelék
Sertés sült

Energia : 683,308 kcal
So : 1 810,678 mg
Fehérje : 40,813 g
Zsir : 27,184 g
- telített zsírsav : 5,587 g
Szenhidrat : 68,969 g
KalciumTejtermek : 21,600 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

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 : 1 485,568 kcal
So : 5 536,303 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2018.09.21. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé	Energia	: 402,300 kcal
Vaníliás túrókrém	So	: 1 294,525 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Cukor	: 14,000 g
Körte	Feherje	: 16,344 g
	Zsir	: 7,250 g
	- telített zsírsav	: 4,443 g
	Szenhidrat	: 66,276 g
	KalciumTejtermek	: 70,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Zöldség leves	Energia	: 741,789 kcal
Ananászos csirkemell	So	: 1 899,529 mg
Burgonya püré	Feherje	: 37,803 g
	Zsir	: 23,503 g
	- telített zsírsav	: 7,119 g
	Szenhidrat	: 93,650 g
	KalciumTejtermek	: 83,700 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt	Energia	: 263,100 kcal
Háztartási keksz	So	: 842,000 mg
	Feherje	: 9,020 g
	Zsir	: 8,120 g
	- telített zsírsav	: 4,640 g
	Szenhidrat	: 38,100 g
	KalciumTejtermek	: 180,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 1 407,189 kcal
	So	: 4 036,054 mg

2018.09.24. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 511,722 kcal
Trappista sajt	So	: 2 441,530 mg
Margarin	Cukor	: 9,000 g
Teljes kiőrlésű kenyér	Feherje	: 20,612 g
Lilahagyma	Zsir	: 25,708 g
	- telített zsírsav	: 14,186 g
	Szenhidrat	: 48,488 g
	KalciumTejtermek	: 300,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves	Energia	: 766,863 kcal
Bolognai spagetti reszelt sajttal	So	: 2 256,095 mg
	Cukor	: 4,500 g
	Feherje	: 37,069 g
	Zsir	: 22,803 g
	- telített zsírsav	: 6,111 g
	Szenhidrat	: 103,195 g
	KalciumTejtermek	: 81,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller

Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Fehér kenyér
Fejes saláta

Energia : 230,800 kcal
So : 1 772,250 mg
Fehérje : 17,440 g
Zsir : 4,060 g
- telített zsírsav : 1,513 g
Szenhidrat : 32,500 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 509,385 kcal
So : 6 469,875 mg

2018.09.25. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Tonhalkrém
Félbarna kenyér

Energia : 494,645 kcal
So : 1 989,110 mg
Fehérje : 21,693 g
Zsir : 24,792 g
- telített zsírsav : 6,064 g
Szenhidrat : 44,515 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : hal

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves
Natúr csirkemell
Sárgarépás rizs
Vitamin saláta

Energia : 766,439 kcal
So : 3 112,096 mg
Fehérje : 35,290 g
Zsir : 26,323 g
- telített zsírsav : 3,052 g
Szenhidrat : 95,929 g
Allergen : glutén
Allergen : kén-dioxid
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika

Energia : 215,140 kcal
So : 1 325,000 mg
Fehérje : 10,284 g
Zsir : 6,730 g
- telített zsírsav : 2,850 g
Szenhidrat : 30,640 g
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 476,224 kcal
So : 6 426,206 mg

2018.09.26. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Ízesített sajtkrém
Kifli

Energia : 281,250 kcal
So : 913,750 mg
Fehérje : 6,290 g
Zsir : 3,315 g
- telített zsírsav : 2,135 g
Szenhidrat : 56,390 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Legényfogó leves
Rizsfelfújt
Alma kompót

Energia : 757,453 kcal
So : 1 420,661 mg
Cukor : 13,500 g
Feherje : 31,716 g
Zsir : 19,497 g
- telített zsírsav : 7,066 g
Szenhidrat : 112,262 g
KalciumTejtermek : 160,380 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 364,400 kcal
So : 2 640,250 mg
Feherje : 19,000 g
Zsir : 12,460 g
- telített zsírsav : 5,888 g
Szenhidrat : 42,700 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 403,103 kcal
So : 4 974,661 mg

2018.09.27. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Diós túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom

Energia : 504,040 kcal
So : 1 699,375 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 20,891 g
Zsir : 24,244 g
- telített zsírsav : 12,843 g
Szenhidrat : 51,796 g
KalciumTejtermek : 268,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

Köménymag leves pirított zsemlekockával
Burgonya főzelék
Virslis

Energia : 675,998 kcal
So : 2 151,272 mg
Feherje : 23,101 g
Zsir : 29,224 g
- telített zsírsav : 9,924 g
Szenhidrat : 79,558 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér
Uborka

Energia : 255,400 kcal
So : 1 160,000 mg
Feherje : 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 : 1 435,438 kcal
So : 5 010,647 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2018.09.28. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé	Energia	: 334,015 kcal
Tojáskrém	So	: 1 848,450 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Cukor	: 9,000 g
Fejes saláta	Feherje	: 11,553 g
	Zsir	: 9,887 g
	- telített zsírsav	: 3,814 g
	Szenhidrat	: 48,329 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves	Energia	: 797,598 kcal
Rántott halfilé	So	: 2 570,085 mg
Zöldséges kuszkus	Cukor	: 10,800 g
	Feherje	: 32,939 g
	Zsir	: 38,953 g
	- telített zsírsav	: 4,729 g
	Szenhidrat	: 77,962 g
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: hal

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt	Energia	: 170,400 kcal
Szőlő	So	: 454,500 mg
	Feherje	: 5,640 g
	Zsir	: 5,670 g
	- telített zsírsav	: 3,600 g
	Szenhidrat	: 23,190 g
	KalciumTejtermek	: 180,000 mg
	Allergen	: tej
	Energia	: 1 302,013 kcal
	So	: 4 873,034 mg