

Étlap (3-6 éves)

2017.07.24 - 2017.07.30



Hétfő 2017.07.24	Kedd 2017.07.25	Szerda 2017.07.26	Csütörtök 2017.07.27	Péntek 2017.07.28
Tízórai Lekváros graham kenyér. Tej. E: 2 010(KJ) 481(KCal) F: 11(g)Koi: 24(g)Sz: 97(g) Zsír: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Margarinos graham kenyér. Zala felvágott. Kígyóborka. Tej. E: 1 419(KJ) 339(KCal) F: 14(g)Koi: 24(g)Sz: 32(g) Zsír: 17(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,	Májkremes graham kenyér. Paprika. Kakaó. E: 1 091(KJ) 261(KCal) F: 11(g)Koi: 24(g)Sz: 40(g) Zsír: 6(g)Cuk: 8(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Margarinos graham kenyér. Túrta. Paradicsom. Tej. E: 1 549(KJ) 370(KCal) F: 16(g)Koi: 24(g)Sz: 32(g) Zsír: 19(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,	Melegszendvics. Gyümölcs tea. E: 908(KJ) 217(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 13(g)Cuk: 7(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,
Ébéd Palóc leves. Káposztás kocka. Ösziparack. E: 1 309(KJ) 313(KCal) F: 21(g)Koi: 54(g)Sz: 81(g) Zsír: 16(g)Cuk: 13(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás,	Paradicsom leves. Paprikás burgonya. E: 2 810(KJ) 672(KCal) F: 28(g)Koi: 51(g)Sz: 105(g) Zsír: 17(g)Cuk: 28(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Brokkollikrém leves. Halrúd. Sült burgonya. Uborka saláta. E: 1 729(KJ) 414(KCal) F: 18(g)Koi: 4(g)Sz: 69(g) Zsír: 13(g)Cuk: 7(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Tarhonya leves. Lenese főzelék. Brassói aprópecsenye. E: 2 676(KJ) 640(KCal) F: 37(g)Koi: 52(g)Sz: 81(g) Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Tárkonyos raguleves. Sajtos pogácsa. Ösziparack. E: 1 570(KJ) 376(KCal) F: 17(g)Koi: 34(g)Sz: 45(g) Zsír: 33(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle
Uzsonna Margarinos graham kenyér. Paradicsom. E: 819(KJ) 196(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 22(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Kifli. Natúr medve sajt. E: 574(KJ) 137(KCal) F: 5(g)Koi: 134(g)Sz: 14(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Zöldfűszeres vajkrém roszkenyér. E: 699(KJ) 167(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Túró rudi. E: 350(KJ) 84(KCal) F: 2(g)Koi: 31(g)Sz: 9(g) Zsír: 44(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,	Fahéjas teljes kiőrlésű keksz. E: 492(KJ) 118(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 0(g)Cuk: 5(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén: Földimogyoró, Szójabab, Szósz

ky

gyűjtés napján

Étlap (felnőtték 19-60 év)

2017.07.24 - 2017.07.30



Hétfő 2017.07.24	Kedd 2017.07.25	Szerda 2017.07.26	Csütörtök 2017.07.27	Frissítés
Tízórai E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Ebéd Palóc leves. Káposztás kocka. Ősziarack.	Paradicsom leves. Paprikás burgonya.	Brokkolikrém leves. Halrúd. Sült burgonya. Uborka saláta.	Tarthonya leves. Lencse főzelék. Brassói aprópecsenye.	Tárkonyos raguleves. Sajtos pogácsa. Ősziarack.
E:2 123(KJ) 508(KCal) F: 32(g)Koli: 74(g)Sz:110(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,	E:3 125(KJ) 891(KCal) F: 37(g)Koli: 71(g)Sz:124(g) Zsir: 32(g)Cuk: 33(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	E:2 346(KJ) 561(KCal) F: 22(g)Koli: 4(g)Sz: 90(g) Zsir: 18(g)Cuk: 13(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	E:3 644(KJ) 872(KCal) F: 49(g)Koli: 71(g)Sz:100(g) Zsir: 42(g)Cuk: 2(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	E:2 364(KJ) 566(KCal) F: 27(g)Koli: 51(g)Sz: 77(g) Zsir: 50(g)Cuk: 1(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,
Uzsonna				