

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYÁRI TÁBOR "A"

Dátum: 2018/07/09

Hétfő 2018/07/09	Kedd 2018/07/10	Szerda 2018/07/11	Csütörtök 2018/07/12	Péntek 2018/07/13
<b>Gulyásleves</b> 160 kcal A:Diófélek, 668 kJ	<b>Tökfőzelék</b> 132 kcal A:Glutén, Tej, Diófélek, 552 kJ	<b>Paradicsom leves</b> 184 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 769 kJ	<b>Csontleves</b> 252 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélek, 1.039 kJ	<b>Pizza</b> 500 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélek, 2.091 kJ
<b>Mákos metélt</b> 468 kcal A:Tojás, 1.957 kJ	<b>Sertéspörkölt</b> 155 kcal A:Diófélek, 650 kJ	<b>Rántott csirke-mell</b> 248 kcal A:Glutén, 1.036 kJ	<b>Sült csirke-comb</b> 268 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 1.120 kJ	<b>Jégkrém</b> 54 kcal A:Tej, Diófélek, 226 kJ
<b>Oszibarack</b> 41 kcal 173 kJ	<b>Kenyér</b> 217 kcal A:Glutén, Szójabab, 906 kJ	<b>Kovászos uborka</b> 11 kcal A:Glutén, 46 kJ	<b>Petrezselymes rizs</b> 203 kcal 848 kJ	<b>Gomba krémleves</b> 132 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélek, Szezám, Szezám, 550 kJ
	<b>Müzli szelet</b> 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b> 236 kcal 985 kJ	<b>Vitamin saláta</b> 51 kcal 212 kJ	
	<b>Nyírségi gombóc leves</b> 306 kcal A:Glutén, 1.255 kJ			

Kalória: 669,04 kcal  
Energia: 2.797,70 kJ  
Zsír:: 19,1128 g  
Fehérje: 27,5823 g  
Szénhidrát: 95,0082 g  
Só: 1,9181 g  
Cukor: 21,8453 g  
Tel.zsírsv: 0,9308 g

Kalória: 887,45kcal  
Energia: 3.685,22kJ  
Zsír:: 27,5458 g  
Fehérje: 38,0865 g  
Szénhidrát: 112,1825 g  
Só: 2,8532 g  
Cukor: 26,6614 g  
Tel.zsírsv: 1,8418 g

Kalória: 678,87kcal  
Energia: 2.836,49 kJ  
Zsír:: 25,5501 g  
Fehérje: 19,3244 g  
Szénhidrát: 78,7628 g  
Só: 3,1141 g  
Cukor: 12,2535 g  
Tel.zsírsv: 3,0936 g

Kalória: 772,87kcal  
Energia: 3.219,59kJ  
Zsír:: 32,6376 g  
Fehérje: 55,2556 g  
Szénhidrát: 85,1764 g  
Só: 3,8835 g  
Cukor: 9,0055 g  
Tel.zsírsv: 3,3150 g

Kalória: 685,63kcal  
Energia: 2.867,24 kJ  
Zsír:: 85,8420 g  
Fehérje: 55,4060 g  
Szénhidrát: 124,3600 g  
Só: 2,4820 g  
Cukor: 13,7410 g  
Tel.zsírsv: 0,5310 g