

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYÁRI TÁBOR "A"

Dátum: 2018/08/06

Hétfő 2018/08/06	Kedd 2018/08/07	Szerda 2018/08/08	Csütörtök 2018/08/09	Péntek 2018/08/10
Rántott sertésszelet 300 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.255 kJ	Gyümölcs 44 kcal 185 kJ	Lebbencs leves 138 kcal A:Glutén, Tojás, 571 kJ	Csirkepörkölt 56 kcal A:Diófélék, 234 kJ	Daragaluska leves 138 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 579 kJ
Rizibizi 174 kcal 727 kJ	Bolognai spagetti 651 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék, 2.722 kJ	Zöldborsó fozelék 276 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.154 kJ	Tészta köret 336 kcal A:Glutén, Tojás, 1.407 kJ	Húsgombóc paradicsom mártással 350 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.463 kJ
Kovácsos uborka 11 kcal A:Glutén, 46 kJ	Csontleves 195 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 801 kJ	Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Jégkrém 54 kcal A:Tej, Diófélék, 226 kJ	Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfürt, 323 kJ
Gomba krémleves 129 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 538 kJ		Sajtos rúd 136 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 570 kJ	Tojás leves 101 kcal A:Glutén, Tojás, 291 kJ	Kenyér 217 kcal A:Glutén, Szójabab, 906 kJ
Kenyér 217 kcal A:Glutén, Szójabab, 906 kJ		Kenyér 217 kcal A:Glutén, Szójabab, 906 kJ	Kenyér 217 kcal A:Glutén, Szójabab, 906 kJ	

Kalória: 830,33 kcal
Energia: 3.472,35 kJ
Zsír:: 25,2246 g
Fehérje: 36,4075 g
Szénhidrát: 125,0495 g
Só: 4,0990 g
Cukor: 25,3740 g
Tel.zsírsv: 6,9920 g

Kalória: 889,64kcal
Energia: 3.707,81kJ
Zsír:: 44,0811 g
Fehérje: 39,6460 g
Szénhidrát: 77,9222 g
Só: 2,6724 g
Cukor: 4,3810 g
Tel.zsírsv: 11,2650 g

Kalória: 806,64kcal
Energia: 3.369,13 kJ
Zsír:: 30,2138 g
Fehérje: 33,0697 g
Szénhidrát: 93,4498 g
Só: 3,5063 g
Cukor: 35,5321 g
Tel.zsírsv: 4,3184 g

Kalória: 763,84kcal
Energia: 3.064,12kJ
Zsír:: 17,2497 g
Fehérje: 22,3545 g
Szénhidrát: 131,4517 g
Só: 3,6809 g
Cukor: 34,3350 g
Tel.zsírsv: 2,6029 g

Kalória: 782,26kcal
Energia: 3.270,99 kJ
Zsír:: 28,4648 g
Fehérje: 25,7099 g
Szénhidrát: 94,1868 g
Só: 3,6279 g
Cukor: 37,8551 g
Tel.zsírsv: 5,3928 g