

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYÁRI TÁBOR "B"  
Dátum: 2021/07/05

Hétfő 2021/07/05	Kedd 2021/07/06	Szerda 2021/07/07	Csütörtök 2021/07/08	Péntek 2021/07/09
<b>Zöldborsó leves</b> 176 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 737 kJ	<b>Zöldség leves</b> 127 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 518 kJ	<b>Paradicsom leves</b> 208 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 867 kJ	<b>Csontleves</b> 120 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 491 kJ	<b>Brokkoli krémleves</b> 129 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezámag, 541 kJ
<b>Carbonara spagetti</b> 662 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 2.770 kJ	<b>Sajttal töltött pulykamell</b> 236 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 986 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b> 252 kcal 1.052 kJ	<b>Sült csirke-comb</b> 369 kcal 1.543 kJ	<b>Brassói aprópecsenye</b> 483 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 2.021 kJ
<b>Oszibarack</b> 50 kcal 208 kJ	<b>Rizibizi</b> 227 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 950 kJ	<b>Kenyér</b> 155 kcal A:Glutén, 647 kJ	<b>Gyümölcs mártás</b> 230 kcal A:Glutén, Tej, 962 kJ	<b>Jégkrém</b> 165 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 690 kJ
<b>Kenyér</b> 155 kcal A:Glutén, 647 kJ	<b>Kenyér</b> 155 kcal A:Glutén, 647 kJ	<b>Párizsi csirkemell</b> 265 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.108 kJ	<b>Müzli szelet</b> 77 kcal A: Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	<b>Kenyér</b> 155 kcal A:Glutén, 647 kJ
	<b>Jégkrém</b> 285 kcal A:Tej, Diófélék, 0 kJ	<b>Párolt zöldségek</b> 56 kcal 236 kJ	<b>Kenyér</b> 155 kcal A:Glutén, 647 kJ	

Kalória: 1.042,99 kcal  
Energia: 4.361,66 kJ  
Zsír:: 33,6131 g  
Fehérje: 47,5924 g  
Szénhidrát: 127,4036 g  
Só: 4,3013 g  
Cukor: 20,9081 g  
Tel.zsírsvav: 11,6497 g

Kalória: 1.029,39kcal  
Energia: 3.101,73kJ  
Zsír:: 42,1093 g  
Fehérje: 27,6305 g  
Szénhidrát: 137,5112 g  
Só: 3,7173 g  
Cukor: 24,8444 g  
Tel.zsírsvav: 3,5437 g

Kalória: 935,68kcal  
Energia: 3.910,58 kJ  
Zsír:: 27,4018 g  
Fehérje: 42,0673 g  
Szénhidrát: 111,9936 g  
Só: 3,4428 g  
Cukor: 42,0225 g  
Tel.zsírsvav: 5,5729 g

Kalória: 951,59kcal  
Energia: 3.966,75kJ  
Zsír:: 31,1472 g  
Fehérje: 66,0748 g  
Szénhidrát: 93,2643 g  
Só: 3,7570 g  
Cukor: 50,8064 g  
Tel.zsírsvav: 8,1027 g

Kalória: 932,47kcal  
Energia: 3.899,42 kJ  
Zsír:: 53,5680 g  
Fehérje: 26,2454 g  
Szénhidrát: 83,6338 g  
Só: 3,8462 g  
Cukor: 28,7020 g  
Tel.zsírsvav: 20,1200 g