

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYÁRI TÁBOR "B"
Dátum: 2021/07/26

Hétfő 2021/07/26	Kedd 2021/07/27	Szerda 2021/07/28	Csütörtök 2021/07/29	Péntek 2021/07/30
Paradicsom leves 208 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 867 kJ	Sertés raguleves 213 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 893 kJ	Zöldség leves 127 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 518 kJ	Gyümölcs leves 167 kcal A:Glutén, Tej, 697 kJ	Csontleves 120 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 491 kJ
Brassói aprópecsenye 489 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 2.046 kJ	Tejberizs 398 kcal A:Tej, 1.664 kJ	Rántott sertésszelet 399 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.669 kJ	Kecskeméti tarhonyáshús 539 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 2.252 kJ	Zöldbab fozelék 210 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 877 kJ
Kovászos uborka 12 kcal A:Glutén, 52 kJ	Alma 57 kcal 239 kJ	Friss saláta öntettel 88 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 368 kJ	Csemege uborka 11 kcal A:Mustár, 46 kJ	Csirkepörkölt 320 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.337 kJ
Kenyér 155 kcal A:Glutén, 647 kJ	Kenyér 155 kcal A:Glutén, 647 kJ	Petrezselymes burgonya 252 kcal 1.052 kJ	Kenyér 155 kcal A:Glutén, 647 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 173 kcal A:Glutén, 723 kJ
		Kenyér 155 kcal A:Glutén, 647 kJ		

Kalória:	864,40 kcal	Kalória:	823,43kcal	Kalória:	1.020,15kcal	Kalória:	871,06kcal	Kalória:	822,73kcal
Energia:	3.612,41 kJ	Energia:	3.443,40kJ	Energia:	4.254,92 kJ	Energia:	3.642,51kJ	Energia:	3.428,08 kJ
Zsír:	40,1716 g	Zsír:	17,9415 g	Zsír:	32,1864 g	Zsír:	23,5473 g	Zsír:	33,6318 g
Fehérje:	25,8233 g	Fehérje:	31,4093 g	Fehérje:	43,8765 g	Fehérje:	38,0955 g	Fehérje:	60,9582 g
Szénhidrát:	85,9656 g	Szénhidrát:	123,1231 g	Szénhidrát:	129,3566 g	Szénhidrát:	114,8930 g	Szénhidrát:	79,6697 g
Só:	2,1896 g	Só:	3,7248 g	Só:	3,9013 g	Só:	2,7635 g	Só:	3,3697 g
Cukor:	28,9437 g	Cukor:	61,3122 g	Cukor:	34,7538 g	Cukor:	33,6496 g	Cukor:	8,3119 g
Tel.zsírsvav:	10,1489 g	Tel.zsírsvav:	4,4500 g	Tel.zsírsvav:	8,2886 g	Tel.zsírsvav:	3,0097 g	Tel.zsírsvav:	3,9777 g