

2017.05.02. KEDD

Étkezés: Reggeli	
Kakaó	Energia : 282,110 kcal
Margarin	So : 920,275 mg
Korpás kifli	Cukor : 5,000 g
	Feherje : 11,625 g
	Zsir : 9,377 g
	- telített zsírsav : 5,260 g
	Szenhidrat : 37,256 g
	KalciumTejtermek : 228,000 mg
	KalciumEgyeb : 13,500 mg
	Allergen : tej
	Allergen : szója
	Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai	
Citromos tea	Energia : 51,742 kcal
Kivi	So : 5,030 mg
	Cukor : 5,000 g
	Feherje : 0,562 g
	Zsir : 0,310 g
	- telített zsírsav : 0,017 g
	Szenhidrat : 10,802 g
	KalciumEgyeb : 19,854 mg

Étkezés: Ebéd	
Csirkemájás sertés szelet	Energia : 383,820 kcal
Párolt rizs	So : 648,375 mg
	Feherje : 18,835 g
	Zsir : 15,978 g
	- telített zsírsav : 2,555 g
	Szenhidrat : 40,320 g
	KalciumEgyeb : 19,400 mg
	Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna	
Zöldfűszeres vajkrém	Energia : 119,800 kcal
Félbarna kenyér	So : 584,000 mg
Sárgarépa	Feherje : 3,430 g
Ásványviz	Zsir : 4,340 g
	- telített zsírsav : 0,228 g
	Szenhidrat : 16,220 g
	KalciumTejtermek : 1,250 mg
	KalciumEgyeb : 58,000 mg
	Allergen : tej
	Allergen : glutén

2017.05.03. SZERDA

Étkezés: Reggeli	
Gyümölcsle	Energia : 234,400 kcal
Pulykasonka	So : 519,500 mg
Teljes kiörlésű kenyér	Feherje : 7,580 g
	Zsir : 2,000 g
	- telített zsírsav : 0,530 g
	Szenhidrat : 45,820 g
	KalciumEgyeb : 4,880 mg
	Allergen : glutén
	Allergen : tej

Étkezés: Tízórai	
Tej	Energia : 140,500 kcal
Narancs	So : 228,750 mg
	Feherje : 7,100 g
	Zsir : 5,700 g
	- telített zsírsav : 3,810 g
	Szenhidrat : 14,850 g
	KalciumTejtermek : 240,000 mg
	KalciumEgyeb : 21,900 mg
	Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Bölcsozás 1-3
Korcsoport: Bölcsozás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Sárgarépa főzelék
Húsgombóc

Energia : 332,150 kcal
So : 944,912 mg
Fehérje : 13,501 g
Zsir : 14,522 g
- telített zsírsav : 2,457 g
Szenhidrat : 36,250 g
KalciumTejtermek : 17,100 mg
KalciumEgyeb : 63,378 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Magos zsemle
Fejes saláta
Ásványviz

Energia : 163,540 kcal
So : 987,000 mg
Fehérje : 5,884 g
Zsir : 4,130 g
- telített zsírsav : 1,443 g
Szenhidrat : 28,310 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
KalciumEgyeb : 45,620 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : szezámamag
Allergen : tej

2017.05.04. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tejbedara kakaóporral

Energia : 222,265 kcal
So : 267,687 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 9,712 g
Zsir : 3,408 g
- telített zsírsav : 2,305 g
Szenhidrat : 37,667 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
KalciumEgyeb : 6,255 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Alma

Energia : 37,150 kcal
So : 38,000 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,220 g
Zsir : 0,230 g
- telített zsírsav : 0,039 g
Szenhidrat : 8,610 g
KalciumEgyeb : 48,780 mg

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Kelkáposzta főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 357,240 kcal
So : 844,800 mg
Fehérje : 18,095 g
Zsir : 18,361 g
- telített zsírsav : 3,051 g
Szenhidrat : 30,078 g
KalciumEgyeb : 65,086 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Korpás zsemle
Paprika
Ásványviz

Energia : 187,480 kcal
So : 1 126,900 mg
Fehérje : 8,295 g
Zsir : 5,025 g
- telített zsírsav : 1,605 g
Szenhidrat : 27,051 g
KalciumEgyeb : 60,470 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2017.05.05. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tej
Körözött
Barna kenyér
Fejes saláta

Allergen : szója
Allergen : glutén
Energia : 227,792 kcal
So : 1 045,700 mg
Fehérje : 12,143 g
Zsir : 7,749 g
- telített zsírsav : 5,199 g
Szenhidrat : 26,920 g
KalciumTejtermek : 261,000 mg
KalciumEgyeb : 11,410 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Mandarin

Energia : 145,500 kcal
So : 6,250 mg
Fehérje : 0,750 g
Zsir : 0,350 g
- telített zsírsav : 0,220 g
Szenhidrat : 34,500 g
KalciumEgyeb : 11,500 mg

Étkezés: Ebéd

Sült csirkemellfilé
Francia saláta

Energia : 348,320 kcal
So : 1 127,375 mg
Cukor : 4,000 g
Fehérje : 16,026 g
Zsir : 21,775 g
- telített zsírsav : 3,102 g
Szenhidrat : 21,454 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
KalciumEgyeb : 35,506 mg
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Háztartási keksz
Ásványviz

Energia : 220,800 kcal
So : 348,500 mg
Fehérje : 3,880 g
Zsir : 2,800 g
- telített zsírsav : 1,480 g
Szenhidrat : 43,800 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
KalciumEgyeb : 47,800 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.05.08. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Kalács

Energia : 182,330 kcal
So : 423,200 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 8,625 g
Zsir : 4,609 g
- telített zsírsav : 2,335 g
Szenhidrat : 25,411 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
KalciumEgyeb : 4,771 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Kivi

Energia : 51,742 kcal
So : 5,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,562 g
Zsir : 0,310 g
- telített zsírsav : 0,017 g
Szenhidrat : 10,802 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Tejfölös karfiol leves
Baromfi rizseshús
Cékla

Étkezés: Ebéd

KalciumEgyeb : 19,854 mg
Energia : 456,645 kcal
So : 1 079,337 mg
Feherje : 17,499 g
Zsir : 15,933 g
- telített zsírsav : 3,451 g
Szenhidrat : 59,749 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
KalciumEgyeb : 52,167 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Zöldséges felvágott
Teljes kiörlésű kenyér
Lilahagyma
Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 113,800 kcal
So : 735,000 mg
Feherje : 5,100 g
Zsir : 1,856 g
- telített zsírsav : 0,638 g
Szenhidrat : 18,740 g
KalciumEgyeb : 53,920 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : mustár

2017.05.09. KEDD

Tej
Baracklevár
Margarin
Félbarna kenyér

Étkezés: Reggeli

Energia : 270,100 kcal
So : 817,000 mg
Feherje : 9,800 g
Zsir : 11,400 g
- telített zsírsav : 6,690 g
Szenhidrat : 31,490 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
KalciumEgyeb : 9,300 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Gyümölcs tea
Narancs

Étkezés: Tízórai

Energia : 41,742 kcal
So : 3,780 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,362 g
Zsir : 0,110 g
- telített zsírsav : 0,012 g
Szenhidrat : 9,402 g
KalciumEgyeb : 22,754 mg

Sertés sült
Burgonya püré
Vegyes savanyúság

Étkezés: Ebéd

Energia : 364,000 kcal
So : 741,625 mg
Feherje : 19,790 g
Zsir : 15,785 g
- telített zsírsav : 3,913 g
Szenhidrat : 34,750 g
KalciumTejtermek : 28,500 mg
KalciumEgyeb : 32,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Ízesített kockasajt
Korpás kifli
Retek
Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 146,430 kcal
So : 931,400 mg
Feherje : 6,032 g
Zsir : 3,130 g
- telített zsírsav : 1,911 g
Szenhidrat : 23,443 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
KalciumEgyeb : 63,420 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2017.05.10. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Citromos tea
Trappista sajt
Margarin
Teljes kiörlésű kenyér

Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója
Energia : 227,242 kcal
So : 1 099,530 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 8,682 g
Zsir : 11,430 g
- telített zsírsav : 6,232 g
Szenhidrat : 21,712 g
KalciumTejtermek : 120,000 mg
KalciumEgyeb : 2,054 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Alma

Energia : 135,500 kcal
So : 230,000 mg
Feherje : 7,000 g
Zsir : 5,800 g
- telített zsírsav : 3,834 g
Szenhidrat : 14,100 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
KalciumEgyeb : 5,250 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zeller főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 347,450 kcal
So : 782,375 mg
Feherje : 15,177 g
Zsir : 15,900 g
- telített zsírsav : 3,556 g
Szenhidrat : 35,155 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
KalciumEgyeb : 76,065 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Magos zsemle
Uborka
Ásványvíz

Energia : 194,040 kcal
So : 1 276,500 mg
Feherje : 7,714 g
Zsir : 6,520 g
- telített zsírsav : 1,948 g
Szenhidrat : 28,660 g
KalciumEgyeb : 49,880 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : szezám

2017.05.11. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tejberizs fahéjjal

Energia : 337,570 kcal
So : 196,250 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 10,400 g
Zsir : 2,322 g
- telített zsírsav : 1,473 g
Szenhidrat : 67,471 g
KalciumTejtermek : 159,600 mg
KalciumEgyeb : 5,630 mg
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Mandarin

Energia : 45,150 kcal
So : 34,250 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,370 g
Zsir : 0,180 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Bölcösödés 1-3
Korcsoport: Bölcösödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd	
Húsgombócok paradicsom mártás Fél adag burgonya	- telített zsírsav : 0,025 g
	Szenhidrat : 328,000 kcal
	KalciumEgyeb : 465,020 mg
	Cukor : 2,500 g
	Fehérje : 14,802 g
	Zsir : 9,980 g
	- telített zsírsav : 1,934 g
	Szenhidrat : 43,899 g
	KalciumEgyeb : 31,583 mg
	Allergen : tojás Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna	
Gépsonka Margarin Barna kenyér Sárgarépa Ásványviz	Energia : 164,100 kcal
	So : 1 017,500 mg
	Fehérje : 7,330 g
	Zsir : 7,200 g
	- telített zsírsav : 3,478 g
	Szenhidrat : 16,920 g
	KalciumEgyeb : 66,660 mg
	Allergen : glutén
	Allergen : szója
	Allergen : tej

2017.05.12. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli	
Gyümölcslé Sajtmester sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Energia : 226,200 kcal
	So : 622,500 mg
	Fehérje : 4,490 g
	Zsir : 1,940 g
	- telített zsírsav : 1,136 g
	Szenhidrat : 47,170 g
	KalciumTejtermek : 55,000 mg
	KalciumEgyeb : 2,800 mg
	Allergen : tej
	Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai	
Tej Alma	Energia : 135,500 kcal
	So : 230,000 mg
	Fehérje : 7,000 g
	Zsir : 5,800 g
	- telített zsírsav : 3,834 g
	Szenhidrat : 14,100 g
	KalciumTejtermek : 240,000 mg
	KalciumEgyeb : 5,250 mg
	Allergen : tej

Étkezés: Ebéd	
Kukoricabundában sült halfilé Párolt rizs	Energia : 363,185 kcal
	So : 937,875 mg
	Fehérje : 16,974 g
	Zsir : 10,034 g
	- telített zsírsav : 1,308 g
	Szenhidrat : 50,320 g
	KalciumEgyeb : 21,730 mg
	Allergen : hal
	Allergen : tojás
	Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna	
Kefír Kifli Ásványviz	Energia : 220,350 kcal
	So : 1 191,250 mg
	Fehérje : 9,330 g
	Zsir : 5,715 g
	- telített zsírsav : 3,285 g
	Szenhidrat : 32,550 g
	KalciumTejtermek : 180,000 mg
	KalciumEgyeb : 52,295 mg
	Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2017.05.15. HÉTFŐ

Allergen : glutén

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Korpás zsemle

Energia : 281,722 kcal
So : 1 265,430 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 11,292 g
Zsir : 11,940 g
- telített zsírsav : 6,607 g
Szenhidrat : 31,918 g
KalciumTejtermek : 120,000 mg
KalciumEgyeb : 15,824 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Tej
Narancs

Energia : 140,500 kcal
So : 228,750 mg
Feherje : 7,100 g
Zsir : 5,700 g
- telített zsírsav : 3,810 g
Szenhidrat : 14,850 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
KalciumEgyeb : 21,900 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sertés aprópecsenye
Petrezselymes burgonya
Vegyes savanyúság

Energia : 318,340 kcal
So : 616,137 mg
Feherje : 14,371 g
Zsir : 12,546 g
- telített zsírsav : 2,168 g
Szenhidrat : 36,070 g
KalciumEgyeb : 31,600 mg
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Kifli
Paprika
Ásványviz

Energia : 164,850 kcal
So : 744,250 mg
Feherje : 4,720 g
Zsir : 4,375 g
- telített zsírsav : 0,265 g
Szenhidrat : 26,450 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
KalciumEgyeb : 54,695 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.05.16. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej
Müzli

Energia : 188,000 kcal
So : 243,500 mg
Feherje : 8,500 g
Zsir : 6,140 g
- telített zsírsav : 3,900 g
Szenhidrat : 24,600 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Kivi

Energia : 51,742 kcal
So : 5,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,562 g
Zsir : 0,310 g
- telített zsírsav : 0,017 g
Szenhidrat : 10,802 g
KalciumEgyeb : 19,854 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Mustáros csirkemell szelet
Házi tarhonya

Energia : 322,830 kcal
So : 676,787 mg
Fehérje : 19,607 g
Zsir : 12,039 g
- telített zsírsav : 3,873 g
Szenhidrat : 33,789 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
KalciumEgyeb : 21,775 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Margarin
Fejes saláta
Ásványvíz

Energia : 244,340 kcal
So : 1 487,000 mg
Fehérje : 8,194 g
Zsir : 12,210 g
- telített zsírsav : 5,553 g
Szenhidrat : 27,900 g
KalciumEgyeb : 50,900 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

2017.05.17. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Limonádé
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 185,440 kcal
So : 744,250 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 5,532 g
Zsir : 8,214 g
- telített zsírsav : 1,963 g
Szenhidrat : 21,550 g
KalciumEgyeb : 54,080 mg
Allergen : hal
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Alma

Energia : 137,500 kcal
So : 10,000 mg
Fehérje : 0,600 g
Zsir : 0,400 g
- telített zsírsav : 0,234 g
Szenhidrat : 33,100 g
KalciumEgyeb : 5,250 mg

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó főzelék
Sertés sült

Energia : 323,165 kcal
So : 505,287 mg
Fehérje : 21,103 g
Zsir : 14,953 g
- telített zsírsav : 2,634 g
Szenhidrat : 25,774 g
KalciumTejtermek : 22,800 mg
KalciumEgyeb : 59,545 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Korpás kifli
Sárgarépa
Ásványvíz

Energia : 156,880 kcal
So : 650,900 mg
Fehérje : 5,110 g
Zsir : 4,700 g
- telített zsírsav : 0,468 g
Szenhidrat : 23,336 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2017.05.18. CSÜTÖRTÖK

Vaníliás tej
Kakaós csiga

Étkezés: Reggeli

KalciumEgyeb : 63,220 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Energia : tej : 241,170 kcal
So : 265,000 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 8,776 g
Zsir : 9,396 g
- telített zsírsav : 4,600 g
Szenhidrat : 29,165 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
KalciumEgyeb : 0,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Gyümölcslé
Mandarin

Étkezés: Tízórai

Energia : 145,500 kcal
So : 6,250 mg
Feherje : 0,750 g
Zsir : 0,350 g
- telített zsírsav : 0,220 g
Szenhidrat : 34,500 g
KalciumEgyeb : 11,500 mg

Csontleves csigatészta
Zöldbab főzelék
Csirkepörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia : 305,100 kcal
So : 831,325 mg
Feherje : 15,528 g
Zsir : 15,972 g
- telített zsírsav : 3,415 g
Szenhidrat : 24,814 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
KalciumEgyeb : 63,925 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Sonkakrém
Barna kenyér
Paprika
Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 111,550 kcal
So : 839,625 mg
Feherje : 3,930 g
Zsir : 3,405 g
- telített zsírsav : 1,635 g
Szenhidrat : 15,820 g
KalciumEgyeb : 55,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

2017.05.19. PÉNTEK

Citromos tea
Kapros túrókrém
Barna kenyér
Retek

Étkezés: Reggeli

Energia : 130,622 kcal
So : 1 146,892 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 5,529 g
Zsir : 2,153 g
- telített zsírsav : 1,404 g
Szenhidrat : 21,751 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
KalciumEgyeb : 21,134 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Tej
Alma

Étkezés: Tízórai

Energia : 135,500 kcal
So : 230,000 mg
Feherje : 7,000 g
Zsir : 5,800 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Bölcösödés 1-3
Korcsoport: Bölcösödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Sajtos sertésszelet
Párolt barna rizs

Étkezés: Ebéd

- telített zsírsav : 3,834 g
Energia : 314,100 kcal
Szenhidrat : 270,990 mg
KalciumTejtermek : 270,990 mg
KalciumEgyeb : 17,069 mg
Allergen : tej : 20,703 g
- telített zsírsav : 5,659 g
Szenhidrat : 35,295 g
KalciumTejtermek : 78,000 mg
KalciumEgyeb : 12,950 mg
Allergen : tej

Gyümölcs joghurt
Nutribella teljeskiőrlésű keksz mézes hajdinás
Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 140,560 kcal
So : 303,612 mg
Feherje : 5,172 g
Zsir : 3,409 g
- telített zsírsav : 2,026 g
Szenhidrat : 21,550 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
KalciumEgyeb : 42,800 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.05.22. HÉTFŐ

Kakaó
Briós

Étkezés: Reggeli

Energia : 275,230 kcal
So : 265,875 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 10,725 g
Zsir : 6,077 g
- telített zsírsav : 3,780 g
Szenhidrat : 43,255 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
KalciumEgyeb : 1,080 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Gyümölcslé
Alma

Étkezés: Tízórai

Energia : 137,500 kcal
So : 10,000 mg
Feherje : 0,600 g
Zsir : 0,400 g
- telített zsírsav : 0,234 g
Szenhidrat : 33,100 g
KalciumEgyeb : 5,250 mg

Zabpelyhes rakott karfiol baromfiból sajttal sütve

Étkezés: Ebéd

Energia : 303,310 kcal
So : 656,187 mg
Feherje : 17,575 g
Zsir : 13,570 g
- telített zsírsav : 4,670 g
Szenhidrat : 27,120 g
KalciumTejtermek : 84,000 mg
KalciumEgyeb : 48,350 mg
Allergen : tej

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta
Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 107,100 kcal
So : 739,000 mg
Feherje : 5,060 g
Zsir : 1,870 g
- telített zsírsav : 0,633 g
Szenhidrat : 16,920 g
KalciumEgyeb : 50,540 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2017.05.23. KEDD

Étkezés: Reggeli

Limonádé
Csirkemell sonka
Barna kenyér

Energia : 122,350 kcal
So : 1 093,500 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 7,010 g
Zsir : 0,550 g
- telített zsírsav : 0,175 g
Szenhidrat : 21,690 g
KalciumEgyeb : 56,990 mg
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Kivi

Energia : 150,500 kcal
So : 230,000 mg
Feherje : 7,300 g
Zsir : 5,900 g
- telített zsírsav : 3,815 g
Szenhidrat : 16,250 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
KalciumEgyeb : 19,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Mexikói sertésszelet
Petrezselymes rizs

Energia : 398,105 kcal
So : 650,137 mg
Feherje : 16,739 g
Zsir : 15,542 g
- telített zsírsav : 2,540 g
Szenhidrat : 47,028 g
KalciumEgyeb : 27,837 mg
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Korpás kifli
Paradicsom
Ásványviz

Energia : 133,480 kcal
So : 689,900 mg
Feherje : 5,650 g
Zsir : 2,100 g
- telített zsírsav : 1,236 g
Szenhidrat : 22,886 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
KalciumEgyeb : 56,820 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.05.24. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Tej
Gabonagolyó

Energia : 194,000 kcal
So : 286,000 mg
Feherje : 7,940 g
Zsir : 6,260 g
- telített zsírsav : 3,900 g
Szenhidrat : 26,800 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
KalciumEgyeb : 0,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Narancs

Energia : 142,500 kcal
So : 8,750 mg
Feherje : 0,700 g
Zsir : 0,300 g
- telített zsírsav : 0,210 g
Szenhidrat : 33,850 g
KalciumEgyeb : 21,900 mg

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Bölcösödés 1-3
Korcsoport: Bölcösödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Burgonya főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 311,670 kcal
So : 488,562 mg
Fehérje : 14,157 g
Zsir : 14,180 g
- telített zsírsav : 3,332 g
Szenhidrat : 31,612 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
KalciumEgyeb : 25,840 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Retek
Ásványvíz

Energia : 231,440 kcal
So : 1 383,100 mg
Fehérje : 7,530 g
Zsir : 10,820 g
- telített zsírsav : 5,016 g
Szenhidrat : 28,532 g
KalciumEgyeb : 58,320 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

2017.05.25. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Petrezselymes túrókrém
Korpás zsemle

Energia : 289,620 kcal
So : 1 064,737 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 15,209 g
Zsir : 5,723 g
- telített zsírsav : 3,716 g
Szenhidrat : 43,057 g
KalciumTejtermek : 249,000 mg
KalciumEgyeb : 16,506 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Mandarin

Energia : 44,742 kcal
So : 1,280 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,412 g
Zsir : 0,160 g
- telített zsírsav : 0,022 g
Szenhidrat : 10,052 g
KalciumEgyeb : 12,354 mg

Étkezés: Ebéd

Pírított csirkemáj
Párolt rizs

Energia : 359,845 kcal
So : 473,125 mg
Fehérje : 16,557 g
Zsir : 13,450 g
- telített zsírsav : 1,555 g
Szenhidrat : 42,260 g
KalciumEgyeb : 21,587 mg
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Félbarna kenyér
Fejes saláta
Ásványvíz

Energia : 117,700 kcal
So : 889,000 mg
Fehérje : 6,020 g
Zsir : 3,450 g
- telített zsírsav : 1,593 g
Szenhidrat : 15,140 g
KalciumEgyeb : 55,700 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2017.05.26. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea	Energia	: 166,847 kcal
Tojáskrém	So	: 733,392 mg
Teljes kiörlésű kenyér	Cukor	: 5,000 g
Lilahagyma	Feherje	: 7,400 g
	Zsir	: 4,480 g
	- telített zsírsav	: 1,251 g
	Szenhidrat	: 23,771 g
	KalciumEgyeb	: 21,679 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 135,500 kcal
Alma	So	: 230,000 mg
	Feherje	: 7,000 g
	Zsir	: 5,800 g
	- telített zsírsav	: 3,834 g
	Szenhidrat	: 14,100 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	KalciumEgyeb	: 5,250 mg
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves	Energia	: 414,940 kcal
Párolt halszeletek	So	: 1 613,200 mg
Csőben sült zöldségek	Cukor	: 3,500 g
	Feherje	: 24,198 g
	Zsir	: 18,293 g
	- telített zsírsav	: 5,982 g
	Szenhidrat	: 38,159 g
	KalciumTejtermek	: 143,400 mg
	KalciumEgyeb	: 92,826 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: hal
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt	Energia	: 128,500 kcal
Alma	So	: 492,500 mg
Ásványvíz	Feherje	: 5,500 g
	Zsir	: 5,800 g
	- telített zsírsav	: 3,668 g
	Szenhidrat	: 13,900 g
	KalciumTejtermek	: 180,000 mg
	KalciumEgyeb	: 53,300 mg
	Allergen	: tej

2017.05.29. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Kakaó	Energia	: 251,830 kcal
Zalai felvágott	So	: 1 280,375 mg
Teljes kiörlésű kenyér	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 13,165 g
	Zsir	: 7,497 g
	- telített zsírsav	: 3,560 g
	Szenhidrat	: 32,020 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	KalciumEgyeb	: 5,160 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Bölcösödés 1-3
Korcsoport: Bölcösödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Gyümölcs tea
Kivi

Étkezés: Tízórai

Energia : 51,742 kcal
So : 5,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,562 g
Zsir : 0,310 g
- telített zsírsav : 0,017 g
Szenhidrat : 10,802 g
KalciumEgyeb : 19,854 mg

Brokkoli főzelék
Húsgombóc

Étkezés: Ebéd

Energia : 415,390 kcal
So : 668,462 mg
Fehérje : 17,142 g
Zsir : 16,093 g
- telített zsírsav : 3,641 g
Szenhidrat : 49,477 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
KalciumEgyeb : 105,678 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Kockasajt
Kifli
Retek
Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 158,400 kcal
So : 1 085,750 mg
Fehérje : 5,642 g
Zsir : 2,785 g
- telített zsírsav : 1,716 g
Szenhidrat : 27,577 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
KalciumEgyeb : 61,695 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.05.30. KEDD

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Étkezés: Reggeli

Energia : 301,640 kcal
So : 1 077,000 mg
Fehérje : 11,964 g
Zsir : 12,300 g
- telített zsírsav : 5,280 g
Szenhidrat : 38,340 g
KalciumTejtermek : 241,250 mg
KalciumEgyeb : 0,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Citromos tea
Alma

Étkezés: Tízórai

Energia : 36,742 kcal
So : 5,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,262 g
Zsir : 0,210 g
- telített zsírsav : 0,036 g
Szenhidrat : 8,652 g
KalciumEgyeb : 6,104 mg

Húsleves
Gyümölcsmártás főtt hússal
Pirított dara

Étkezés: Ebéd

Energia : 399,320 kcal
So : 948,397 mg
Cukor : 7,500 g
Fehérje : 15,289 g
Zsir : 12,535 g
- telített zsírsav : 3,186 g
Szenhidrat : 56,252 g
KalciumTejtermek : 15,000 mg
KalciumEgyeb : 36,510 mg
Allergen : zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcsödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Kenőmájás
Fehér kenyér
Paprika
Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Allergen : glutén
Allergen : tojás : 126,700 kcal
Allergen : tej : 1 052,500 mg
Fehérje : 5,625 g
Zsir : 4,455 g
- telített zsírsav : 1,230 g
Szenhidrat : 16,695 g
KalciumEgyeb : 52,700 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

2017.05.31. SZERDA

Limonádé
Vaníliás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Étkezés: Reggeli

Energia : 138,320 kcal
So : 564,187 mg
Cukor : 6,000 g
Fehérje : 5,720 g
Zsir : 2,205 g
- telített zsírsav : 1,340 g
Szenhidrat : 23,186 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
KalciumEgyeb : 43,530 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Tej
Narancs

Étkezés: Tízórai

Energia : 140,500 kcal
So : 228,750 mg
Fehérje : 7,100 g
Zsir : 5,700 g
- telített zsírsav : 3,810 g
Szenhidrat : 14,850 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
KalciumEgyeb : 21,900 mg
Allergen : tej

Finomfőzelék
Natúr sertés szelet

Étkezés: Ebéd

Energia : 396,610 kcal
So : 770,137 mg
Fehérje : 18,386 g
Zsir : 19,926 g
- telített zsírsav : 3,131 g
Szenhidrat : 35,845 g
KalciumTejtermek : 17,100 mg
KalciumEgyeb : 60,950 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Sajtos párizsi
Magos zsemle
Paradicsom
Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 196,040 kcal
So : 1 273,000 mg
Fehérje : 7,714 g
Zsir : 6,540 g
- telített zsírsav : 1,946 g
Szenhidrat : 29,120 g
KalciumEgyeb : 49,680 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : szezám

2017.06.01. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Citromos tea
Virslí
Mustár
Fehér kenyér

Energia : 282,242 kcal
So : 2 256,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 15,392 g
Zsir : 13,370 g
- telített zsírsav : 5,902 g
Szenhidrat : 25,562 g
KalciumEgyeb : 32,674 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : szója

Étkezés: Tízórai

Tej
Mandarin

Energia : 143,500 kcal
So : 226,250 mg
Fehérje : 7,150 g
Zsir : 5,750 g
- telített zsírsav : 3,820 g
Szenhidrat : 15,500 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
KalciumEgyeb : 11,500 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sóska
Főtt tojás
Fél adag burgonya

Energia : 304,385 kcal
So : 360,562 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 9,867 g
Zsir : 15,784 g
- telített zsírsav : 3,729 g
Szenhidrat : 29,472 g
KalciumTejtermek : 24,000 mg
KalciumEgyeb : 137,215 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Barna kenyér
Fejes saláta
Ásványvíz

Energia : 94,600 kcal
So : 736,500 mg
Fehérje : 3,520 g
Zsir : 1,670 g
- telített zsírsav : 0,993 g
Szenhidrat : 15,950 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
KalciumEgyeb : 54,200 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.06.02. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Citromos tea
Margarin
Trappista sajt
Korpás zsemle
Paprika

Energia : 285,722 kcal
So : 1 266,930 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 11,532 g
Zsir : 12,000 g
- telített zsírsav : 6,607 g
Szenhidrat : 32,518 g
KalciumTejtermek : 120,000 mg
KalciumEgyeb : 18,224 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcsödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Tej
Alma

Étkezés: Tízórai

Energia : 135,500 kcal
So : 230,000 mg
Fehérje : 7,000 g
Zsir : 5,800 g
- telített zsírsav : 3,834 g
Szenhidrat : 14,100 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
KalciumEgyeb : 5,250 mg
Allergen : tej

Ananászos csirkemell
Burgonya püré

Étkezés: Ebéd

Energia : 305,430 kcal
So : 679,887 mg
Fehérje : 17,733 g
Zsir : 9,370 g
- telített zsírsav : 3,333 g
Szenhidrat : 36,740 g
KalciumTejtermek : 43,500 mg
KalciumEgyeb : 22,480 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Csoki puding
Háztartási keksz
Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 220,800 kcal
So : 348,500 mg
Fehérje : 3,880 g
Zsir : 2,800 g
- telített zsírsav : 1,480 g
Szenhidrat : 43,800 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
KalciumEgyeb : 47,800 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej