

2017.05.02. KEDD

Étkezés: Tízórai

Kakaó	Energia	: 290,150 kcal
Margarin	So	: 920,275 mg
Korpás kifli	Cukor	: 7,000 g
	Feherje	: 11,625 g
	Zsir	: 9,377 g
	- telített zsírsav	: 5,260 g
	Szenhidrat	: 39,254 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	KalciumEgyeb	: 13,512 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves	Energia	: 492,251 kcal
Csirkemájás sertésszelet	So	: 1 269,341 mg
Kuszkusz	Feherje	: 25,132 g
	Zsir	: 27,684 g
	- telített zsírsav	: 4,076 g
	Szenhidrat	: 35,262 g
	KalciumEgyeb	: 53,177 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém	Energia	: 148,400 kcal
Félbarna kenyér	So	: 745,250 mg
Sárgarépa	Feherje	: 4,530 g
	Zsir	: 4,460 g
	- telített zsírsav	: 0,262 g
	Szenhidrat	: 21,830 g
	KalciumTejtermek	: 1,250 mg
	KalciumEgyeb	: 21,800 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

2017.05.03. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle	Energia	: 277,000 kcal
Pulykasonka	So	: 691,000 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Feherje	: 10,660 g
	Zsir	: 2,850 g
	- telített zsírsav	: 0,690 g
	Szenhidrat	: 51,230 g
	KalciumEgyeb	: 7,320 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Tárkonyos baromfi raguleves	Energia	: 535,231 kcal
Fahéjas csiga	So	: 782,899 mg
Narancs	Cukor	: 21,450 g
	Feherje	: 41,596 g
	Zsir	: 19,107 g
	- telített zsírsav	: 4,188 g
	Szenhidrat	: 71,488 g
	KalciumTejtermek	: 22,230 mg
	KalciumEgyeb	: 82,273 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller
	Allergen	: tej

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Magos zsemle
Fejes saláta

Energia : 163,540 kcal
So : 954,500 mg
Fehérje : 5,884 g
Zsir : 4,130 g
- telített zsírsav : 1,443 g
Szenhidrat : 28,310 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
KalciumEgyeb : 2,820 mg
Allergen : szója
Allergen : szezámamag
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.05.04. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral

Energia : 247,405 kcal
So : 268,062 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 10,182 g
Zsir : 3,458 g
- telített zsírsav : 2,345 g
Szenhidrat : 43,335 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
KalciumEgyeb : 7,217 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Kelkáposzta főzelék
Sült virsli

Energia : 572,507 kcal
So : 2 507,632 mg
Fehérje : 25,052 g
Zsir : 34,477 g
- telített zsírsav : 9,407 g
Szenhidrat : 40,653 g
KalciumEgyeb : 90,821 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Korpás zsemle
Paprika

Energia : 205,280 kcal
So : 1 232,650 mg
Fehérje : 9,210 g
Zsir : 6,440 g
- telített zsírsav : 2,005 g
Szenhidrat : 27,366 g
KalciumEgyeb : 19,370 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén

2017.05.05. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Körözött
Barna kenyér
Fejes saláta

Energia : 242,743 kcal
So : 1 391,355 mg
Fehérje : 13,945 g
Zsir : 5,885 g
- telített zsírsav : 3,869 g
Szenhidrat : 32,575 g
KalciumTejtermek : 256,000 mg
KalciumEgyeb : 14,310 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Vegyes gyümölcsleves
Bundázott csirkemellfilé
Francia saláta

Energia : 576,141 kcal
So : 1 917,810 mg
Cukor : 16,250 g
Fehérje : 25,270 g
Zsir : 25,553 g
- telített zsírsav : 5,043 g
Szenhidrat : 61,022 g
KalciumTejtermek : 42,900 mg
KalciumEgyeb : 60,966 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Háztartási keksz

Energia : 241,500 kcal
So : 365,000 mg
Fehérje : 4,370 g
Zsir : 3,140 g
- telített zsírsav : 1,610 g
Szenhidrat : 47,700 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
KalciumEgyeb : 6,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.05.08. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kalács

Energia : 210,520 kcal
So : 475,325 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 9,215 g
Zsir : 5,134 g
- telített zsírsav : 2,445 g
Szenhidrat : 30,654 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
KalciumEgyeb : 6,278 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tejfölös karfiol leves
Baromfi rizseshús
Cékla

Energia : 549,842 kcal
So : 1 586,749 mg
Fehérje : 22,228 g
Zsir : 17,418 g
- telített zsírsav : 4,125 g
Szenhidrat : 74,623 g
KalciumTejtermek : 27,300 mg
KalciumEgyeb : 65,670 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 157,100 kcal
So : 968,000 mg
Fehérje : 7,140 g
Zsir : 2,734 g
- telített zsírsav : 0,952 g
Szenhidrat : 25,410 g
KalciumEgyeb : 16,680 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

2017.05.09. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 272,700 kcal
Baracklevár	So	: 1 019,500 mg
Margarin	Feherje	: 10,780 g
Félbarna kenyér	Zsir	: 8,900 g
	- telített zsírsav	: 4,920 g
	Szenhidrat	: 36,290 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	KalciumEgyeb	: 11,300 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves	Energia	: 525,003 kcal
Zöldfűszeres sertésszelet	So	: 1 385,766 mg
Burgonya püré	Feherje	: 22,424 g
Vegyes savanyúság	Zsir	: 24,425 g
	- telített zsírsav	: 5,580 g
	Szenhidrat	: 52,605 g
	KalciumTejtermek	: 37,050 mg
	KalciumEgyeb	: 64,812 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt	Energia	: 147,930 kcal
Korpás kifli	So	: 913,650 mg
Retek	Feherje	: 6,152 g
	Zsir	: 3,140 g
	- telített zsírsav	: 1,914 g
	Szenhidrat	: 23,663 g
	KalciumTejtermek	: 87,500 mg
	KalciumEgyeb	: 25,320 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén

2017.05.10. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Citromos tea	Energia	: 299,682 kcal
Trappista sajt	So	: 1 513,530 mg
Margarin	Cukor	: 7,000 g
Teljes kiörlésű kenyér	Feherje	: 12,472 g
	Zsir	: 14,340 g
	- telített zsírsav	: 7,942 g
	Szenhidrat	: 29,270 g
	KalciumTejtermek	: 180,000 mg
	KalciumEgyeb	: 2,066 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Babgulyás	Energia	: 541,330 kcal
Túrós tészta	So	: 1 212,094 mg
Alma	Feherje	: 32,051 g
	Zsir	: 14,621 g
	- telített zsírsav	: 5,338 g
	Szenhidrat	: 70,323 g
	KalciumTejtermek	: 49,400 mg
	KalciumEgyeb	: 77,581 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Magos zsemle
Uborka

Energia : 219,240 kcal
So : 1 440,750 mg
Fehérje : 9,114 g
Zsir : 8,430 g
- telített zsírsav : 2,652 g
Szenhidrat : 29,220 g
KalciumEgyeb : 10,620 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : szezámmandag

2017.05.11. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejberizs fahéjjal

Energia : 345,610 kcal
So : 196,250 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 10,400 g
Zsir : 2,322 g
- telített zsírsav : 1,473 g
Szenhidrat : 69,469 g
KalciumTejtermek : 159,600 mg
KalciumEgyeb : 5,642 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Húsgombócok paradicsom mártásban
Fél adag burgonya

Energia : 542,224 kcal
So : 1 486,615 mg
Cukor : 3,250 g
Fehérje : 23,337 g
Zsir : 17,756 g
- telített zsírsav : 3,050 g
Szenhidrat : 71,278 g
KalciumEgyeb : 75,082 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Barna kenyér
Sárgarépa

Energia : 208,700 kcal
So : 1 327,500 mg
Fehérje : 10,560 g
Zsir : 8,010 g
- telített zsírsav : 3,802 g
Szenhidrat : 22,830 g
KalciumEgyeb : 33,760 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

2017.05.12. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Energia : 255,600 kcal
So : 795,500 mg
Fehérje : 5,610 g
Zsir : 2,060 g
- telített zsírsav : 1,149 g
Szenhidrat : 52,970 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
KalciumEgyeb : 4,200 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Kertész leves
Kukoricabundában sült halfilé
Fél adag rizs
Fél adag köles

Energia : 584,256 kcal
So : 1 701,577 mg
Fehérje : 26,139 g
Zsir : 18,701 g
- telített zsírsav : 2,469 g
Szenhidrat : 77,109 g
KalciumEgyeb : 64,546 mg
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Kefír
Kifli

Energia : 220,350 kcal
So : 1 158,750 mg
Fehérje : 9,330 g
Zsir : 5,715 g
- telített zsírsav : 3,285 g
Szenhidrat : 32,550 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
KalciumEgyeb : 9,495 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.05.15. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Korpás zsemle

Energia : 326,962 kcal
So : 1 507,930 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 14,062 g
Zsir : 14,750 g
- telített zsírsav : 8,307 g
Szenhidrat : 34,076 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
KalciumEgyeb : 15,836 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Győri aprópecsenye
Petrezselymes burgonya
Vegyes savanyúság

Energia : 547,803 kcal
So : 1 403,079 mg
Fehérje : 21,629 g
Zsir : 23,694 g
- telített zsírsav : 4,248 g
Szenhidrat : 60,746 g
KalciumEgyeb : 79,703 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Kifli
Paprika

Energia : 166,850 kcal
So : 712,500 mg
Fehérje : 4,840 g
Zsir : 4,405 g
- telített zsírsav : 0,265 g
Szenhidrat : 26,750 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
KalciumEgyeb : 13,095 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.05.16. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Tej
Müzli**

Energia : 200,000 kcal
So : 292,750 mg
Fehérje : 9,350 g
Zsír : 3,810 g
- telített zsírsav : 2,150 g
Szenhidrat : 31,600 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves
Mustáros csirkemell szelet
Házi tarhonya**

Energia : 556,319 kcal
So : 1 477,522 mg
Fehérje : 30,425 g
Zsír : 19,964 g
- telített zsírsav : 5,184 g
Szenhidrat : 63,418 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
KalciumEgyeb : 58,903 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

**Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Margarin
Fejes saláta**

Energia : 268,840 kcal
So : 1 704,500 mg
Fehérje : 9,754 g
Zsír : 14,200 g
- telített zsírsav : 6,253 g
Szenhidrat : 27,960 g
KalciumEgyeb : 10,140 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

2017.05.17. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Limonádé
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 244,435 kcal
So : 1 035,110 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 7,360 g
Zsír : 10,557 g
- telített zsírsav : 2,429 g
Szenhidrat : 29,017 g
KalciumEgyeb : 57,212 mg
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : hal
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Frankfurti leves
Ízes bukta
Alma**

Energia : 557,814 kcal
So : 1 813,481 mg
Cukor : 4,550 g
Fehérje : 40,710 g
Zsír : 19,990 g
- telített zsírsav : 7,299 g
Szenhidrat : 76,572 g
KalciumTejtermek : 41,730 mg
KalciumEgyeb : 67,219 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Korpás kifli
Sárgarépa

Energia : 160,880 kcal
So : 649,650 mg
Fehérje : 5,230 g
Zsir : 4,720 g
- telített zsírsav : 0,472 g
Szenhidrat : 24,146 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
KalciumEgyeb : 25,020 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

2017.05.18. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Vaníliás tej
Kakaós csiga

Energia : 247,200 kcal
So : 265,000 mg
Cukor : 4,000 g
Fehérje : 8,776 g
Zsir : 9,396 g
- telített zsírsav : 4,600 g
Szenhidrat : 30,664 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
KalciumEgyeb : 0,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatésztával
Zöldbab főzelék
Baromfi vagdalt

Energia : 575,913 kcal
So : 2 073,529 mg
Fehérje : 23,607 g
Zsir : 31,492 g
- telített zsírsav : 5,566 g
Szenhidrat : 50,007 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
KalciumEgyeb : 91,413 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sonkakrém
Barna kenyér
Paprika

Energia : 171,300 kcal
So : 1 213,500 mg
Fehérje : 6,040 g
Zsir : 6,620 g
- telített zsírsav : 3,210 g
Szenhidrat : 21,220 g
KalciumEgyeb : 18,680 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

2017.05.19. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Kapros túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 193,027 kcal
So : 1 209,292 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 7,987 g
Zsir : 2,946 g
- telített zsírsav : 1,795 g
Szenhidrat : 33,103 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
KalciumEgyeb : 13,616 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával
Sajtos sertésszelet
Párolt barna rizs

Energia : 584,589 kcal
So : 1 542,949 mg
Fehérje : 25,077 g
Zsir : 27,923 g
- telített zsírsav : 8,644 g
Szenhidrat : 57,866 g
KalciumTejtermek : 113,100 mg
KalciumEgyeb : 53,359 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Nutribella teljeskiőrlésű keksz mézes hajdinás

Energia : 140,560 kcal
So : 271,112 mg
Fehérje : 5,172 g
Zsir : 3,409 g
- telített zsírsav : 2,026 g
Szenhidrat : 21,550 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.05.22. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Briós

Energia : 283,270 kcal
So : 265,875 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 10,725 g
Zsir : 6,077 g
- telített zsírsav : 3,780 g
Szenhidrat : 45,253 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
KalciumEgyeb : 1,092 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Zabpelyhes rakott karfiol baromfiból sajttal sütve

Energia : 543,299 kcal
So : 1 362,179 mg
Fehérje : 26,081 g
Zsir : 24,055 g
- telített zsírsav : 7,207 g
Szenhidrat : 54,424 g
KalciumTejtermek : 109,200 mg
KalciumEgyeb : 88,771 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

Energia : 150,500 kcal
So : 970,250 mg
Fehérje : 7,230 g
Zsir : 2,800 g
- telített zsírsav : 0,940 g
Szenhidrat : 23,280 g
KalciumEgyeb : 10,980 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : zeller

2017.05.23. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Csirkemell sonka
Barna kenyér

Energia : 260,600 kcal
So : 1 495,750 mg
Fehérje : 10,460 g
Zsir : 0,940 g
- telített zsírsav : 0,440 g
Szenhidrat : 51,940 g
KalciumEgyeb : 18,760 mg
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélt
Mexikói sertésszelet
Petrezselymes rizs

Energia : 570,050 kcal
So : 1 290,751 mg
Fehérje : 22,264 g
Zsir : 24,911 g
- telített zsírsav : 3,861 g
Szenhidrat : 62,779 g
KalciumEgyeb : 61,126 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Korpás kifli
Paradicsom

Energia : 135,680 kcal
So : 658,900 mg
Fehérje : 5,750 g
Zsir : 2,120 g
- telített zsírsav : 1,239 g
Szenhidrat : 23,286 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
KalciumEgyeb : 15,420 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.05.24. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
Gabonagolyó

Energia : 209,000 kcal
So : 356,500 mg
Fehérje : 8,510 g
Zsir : 3,990 g
- telített zsírsav : 2,150 g
Szenhidrat : 34,900 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
KalciumEgyeb : 0,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Ragu leves
Burgonyás tészta
Csemege uborka

Energia : 577,303 kcal
So : 2 535,403 mg
Fehérje : 24,975 g
Zsir : 17,892 g
- telített zsírsav : 3,185 g
Szenhidrat : 77,794 g
KalciumEgyeb : 90,900 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Retek

Energia : 250,340 kcal
So : 1 550,650 mg
Fehérje : 8,828 g
Zsir : 12,130 g
- telített zsírsav : 5,449 g
Szenhidrat : 29,008 g
KalciumEgyeb : 22,680 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2017.05.25. CSÜTÖRTÖK

Tejes kávé
Petrezselymes túrókrém
Korpás zsemle

Étkezés: Tízórai

Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén
Energia : 308,315 kcal
So : 1 170,712 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 16,111 g
Zsir : 6,350 g
- telített zsírsav : 4,151 g
Szenhidrat : 45,397 g
KalciumTejtermek : 256,000 mg
KalciumEgyeb : 17,743 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Májgaluska leves
Vágottborsó főzelék
Sertés sült

Étkezés: Ebéd

Energia : 583,807 kcal
So : 1 571,684 mg
Fehérje : 35,322 g
Zsir : 26,348 g
- telített zsírsav : 4,599 g
Szenhidrat : 51,408 g
KalciumEgyeb : 71,927 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Párizsi
Félbarna kenyér
Fejes saláta

Étkezés: Uzsonna

Energia : 163,400 kcal
So : 1 201,500 mg
Fehérje : 8,470 g
Zsir : 5,110 g
- telített zsírsav : 2,373 g
Szenhidrat : 20,210 g
KalciumEgyeb : 16,940 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

2017.05.26. PÉNTEK

Gyümölcs tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Étkezés: Tízórai

Energia : 217,087 kcal
So : 1 025,342 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 8,538 g
Zsir : 5,690 g
- telített zsírsav : 1,825 g
Szenhidrat : 32,353 g
KalciumEgyeb : 25,651 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Paradicsom leves
Párolt halszeletek
Csöben sült zöldségek

Étkezés: Ebéd

Energia : 581,490 kcal
So : 2 097,940 mg
Cukor : 9,750 g
Fehérje : 31,576 g
Zsir : 25,739 g
- telített zsírsav : 8,025 g
Szenhidrat : 55,568 g
KalciumTejtermek : 186,420 mg
KalciumEgyeb : 121,797 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Natúr joghurt
Alma

Étkezés: Uzsonna

Energia : 128,500 kcal
So : 460,000 mg
Fehérje : 5,500 g
Zsir : 5,800 g
- telített zsírsav : 3,668 g
Szenhidrat : 13,900 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
KalciumEgyeb : 10,500 mg
Allergen : tej

2017.05.29. HÉTFŐ

Kakaó
Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér

Étkezés: Tízórai

Energia : 311,570 kcal
So : 1 701,875 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 15,745 g
Zsir : 9,587 g
- telített zsírsav : 4,270 g
Szenhidrat : 39,478 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
KalciumEgyeb : 7,212 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Tavaszi leves
Bolognai spagetti reszelt sajttal

Étkezés: Ebéd

Energia : 581,776 kcal
So : 1 835,792 mg
Cukor : 3,250 g
Fehérje : 26,800 g
Zsir : 21,020 g
- telített zsírsav : 5,056 g
Szenhidrat : 71,180 g
KalciumTejtermek : 58,500 mg
KalciumEgyeb : 82,940 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Kockasajt
Kifli
Retek

Étkezés: Uzsonna

Energia : 159,900 kcal
So : 1 068,000 mg
Fehérje : 5,762 g
Zsir : 2,795 g
- telített zsírsav : 1,719 g
Szenhidrat : 27,797 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
KalciumEgyeb : 23,595 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.05.30. KEDD

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Étkezés: Tízórai

Energia : 279,640 kcal
So : 1 117,000 mg
Fehérje : 11,964 g
Zsir : 9,700 g
- telített zsírsav : 3,480 g
Szenhidrat : 38,340 g
KalciumTejtermek : 229,250 mg
KalciumEgyeb : 0,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Húsleves
Gyümölcsmártás főtt hússal
Pirított dara

Energia : 519,448 kcal
So : 1 233,060 mg
Cukor : 9,750 g
Fehérje : 19,890 g
Zsir : 16,300 g
- telített zsírsav : 4,143 g
Szenhidrat : 73,212 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
KalciumEgyeb : 47,463 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Kenőmájas
Fehér kenyér
Paprika

Energia : 169,600 kcal
So : 1 360,250 mg
Fehérje : 7,540 g
Zsir : 5,950 g
- telített zsírsav : 1,640 g
Szenhidrat : 22,360 g
KalciumEgyeb : 13,600 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

2017.05.31. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Vaníliás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 185,920 kcal
So : 741,250 mg
Cukor : 8,500 g
Fehérje : 7,620 g
Zsir : 2,930 g
- telített zsírsav : 1,785 g
Szenhidrat : 31,376 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
KalciumEgyeb : 43,542 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Betyár leves
Kakaós kalács
Narancs

Energia : 498,059 kcal
So : 1 099,943 mg
Cukor : 16,380 g
Fehérje : 42,382 g
Zsir : 17,808 g
- telített zsírsav : 5,312 g
Szenhidrat : 63,801 g
KalciumTejtermek : 34,320 mg
KalciumEgyeb : 77,784 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Magos zsemle
Paradicsom

Energia : 222,240 kcal
So : 1 435,500 mg
Fehérje : 9,114 g
Zsir : 8,460 g
- telített zsírsav : 2,649 g
Szenhidrat : 29,910 g
KalciumEgyeb : 10,320 mg
Allergen : glutén
Allergen : szezám
Allergen : szója

2017.06.01. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Virsli
Mustár
Zsemle

Energia : 365,132 kcal
So : 2 516,280 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 17,562 g
Zsir : 13,515 g
- telített zsírsav : 8,182 g
Szenhidrat : 42,860 g
KalciumEgyeb : 38,291 mg
Allergen : mustár
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Lebbencs leves
Sóska
Főtt tojás
Fél adag burgonya

Energia : 578,759 kcal
So : 1 603,638 mg
Cukor : 6,500 g
Feherje : 22,160 g
Zsir : 25,258 g
- telített zsírsav : 6,080 g
Szenhidrat : 63,574 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
KalciumEgyeb : 221,871 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Barna kenyér
Fejes saláta

Energia : 119,500 kcal
So : 904,000 mg
Feherje : 4,370 g
Zsir : 1,750 g
- telített zsírsav : 1,023 g
Szenhidrat : 21,010 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
KalciumEgyeb : 14,260 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.06.02. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Margarin
Trappista sajt
Korpás zsemle
Paprika

Energia : 332,962 kcal
So : 1 510,180 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 14,422 g
Zsir : 14,840 g
- telített zsírsav : 8,307 g
Szenhidrat : 34,976 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
KalciumEgyeb : 19,436 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Rizsleves
Ananászos csirkemell
Burgonya püré

Energia : 519,169 kcal
So : 1 216,293 mg
Feherje : 25,361 g
Zsir : 16,611 g
- telített zsírsav : 5,055 g
Szenhidrat : 65,972 g
KalciumTejtermek : 60,450 mg
KalciumEgyeb : 31,434 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Csoki puding
Háztartási keksz

Étkezés: Uzsonna

Energia	:	241,500 kcal
So	:	365,000 mg
Fehérje	:	4,370 g
Zsir	:	3,140 g
- telített zsírsav	:	1,610 g
Szenhidrat	:	47,700 g
KalciumTejtermek	:	144,000 mg
KalciumEgyeb	:	6,250 mg
Allergen	:	glutén
Allergen	:	tej