

2017.10.02. HÉTFŐ

Gyümölcs tea
Zalai felvágott
Magos zsemle

Étkezés: Reggeli

Energia : 213,882 kcal
So : 1 350,530 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 8,096 g
Zsir : 6,690 g
- telített zsírsav : 1,942 g
Szenhidrat : 32,812 g
Allergen : szója
Allergen : szezámrag
Allergen : glutén

Tej
Őszibarack

Étkezés: Tízórai

Energia : 144,600 kcal
So : 231,000 mg
Feherje : 7,220 g
Zsir : 5,660 g
- telített zsírsav : 3,812 g
Szenhidrat : 16,000 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Zeller főzelék
Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia : 370,625 kcal
So : 784,500 mg
Feherje : 15,210 g
Zsir : 18,402 g
- telített zsírsav : 3,828 g
Szenhidrat : 35,260 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej

Kockasajt
Teljes kiörlésű kenyér
Retek
Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 117,150 kcal
So : 891,500 mg
Feherje : 4,472 g
Zsir : 2,770 g
- telített zsírsav : 1,611 g
Szenhidrat : 18,127 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 846,257 kcal
So : 3 257,530 mg

2017.10.03. KEDD

Tejbedara kakaóporral

Étkezés: Reggeli

Energia : 222,265 kcal
So : 767,687 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 9,712 g
Zsir : 3,408 g
- telített zsírsav : 2,305 g
Szenhidrat : 37,667 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Tej
Szilva

Étkezés: Tízórai

Energia : 148,200 kcal
So : 231,000 mg
Feherje : 7,280 g
Zsir : 5,600 g
- telített zsírsav : 3,800 g
Szenhidrat : 16,720 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Natúr csirkemell
Zöldséges rizs

Energia : 342,970 kcal
So : 436,875 mg
Fehérje : 17,210 g
Zsir : 11,788 g
- telített zsírsav : 1,386 g
Szenhidrat : 41,225 g
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém
Félbarna kenyér
Lilahagyma
Ásványvíz

Energia : 120,200 kcal
So : 521,500 mg
Fehérje : 3,370 g
Zsir : 4,316 g
- telített zsírsav : 0,228 g
Szenhidrat : 16,620 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 833,635 kcal
So : 1 957,062 mg

2017.10.04. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Pulykasonka
Teljes kiörlésű kenyér

Energia : 234,400 kcal
So : 519,500 mg
Fehérje : 7,580 g
Zsir : 2,000 g
- telített zsírsav : 0,530 g
Szenhidrat : 45,820 g
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Tej
Szőlő

Energia : 168,600 kcal
So : 228,000 mg
Fehérje : 7,160 g
Zsir : 5,780 g
- telített zsírsav : 3,800 g
Szenhidrat : 21,460 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sárgarépa főzelék
Húsgombóc

Energia : 368,350 kcal
So : 958,350 mg
Fehérje : 14,149 g
Zsir : 17,200 g
- telített zsírsav : 2,834 g
Szenhidrat : 38,688 g
KalciumTejtermek : 28,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Magos zsemle
Uborka
Ásványvíz

Energia : 164,240 kcal
So : 989,500 mg
Fehérje : 5,944 g
Zsir : 4,120 g
- telített zsírsav : 1,448 g
Szenhidrat : 28,450 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szezámag
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 935,590 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

So : 2 695,350 mg

2017.10.05. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Kakaó

Margarin

Korpás kifli

Energia : 282,110 kcal
So : 920,275 mg
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
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Körte

Energia : 53,042 kcal
So : 3,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,302 g
Zsir : 0,190 g
- telített zsírsav : 0,014 g
Szenhidrat : 12,352 g

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélt

Húsgombócok paradicsom mártás

Fél adag burgonya

Energia : 393,070 kcal
So : 817,825 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 16,145 g
Zsir : 13,720 g
- telített zsírsav : 2,390 g
Szenhidrat : 50,263 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Ásványviz

Energia : 137,000 kcal
So : 1 022,000 mg
Feherje : 5,685 g
Zsir : 4,495 g
- telített zsírsav : 1,238 g
Szenhidrat : 17,865 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 865,222 kcal
So : 2 763,130 mg

2017.10.06. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tej

Körözött

Barna kenyér

Jégsaláta

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

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Alma

Energia : 150,200 kcal
So : 11,000 mg
Feherje : 0,880 g
Zsir : 0,200 g
- telített zsírsav : 0,200 g
Szenhidrat : 35,720 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Sertés sült
Tört burgonya
Csemege uborka

Energia : 302,770 kcal
So : 1 583,750 mg
Fehérje : 14,490 g
Zsir : 12,873 g
- telített zsírsav : 2,276 g
Szenhidrat : 31,240 g

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Háztartási keksz
Ásványvíz

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
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 901,562 kcal
So : 2 988,950 mg

2017.10.09. 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
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Tej
Szilva

Energia : 148,200 kcal
So : 231,000 mg
Fehérje : 7,280 g
Zsir : 5,600 g
- telített zsírsav : 3,800 g
Szenhidrat : 16,720 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tarhonyáshús
Cékla

Energia : 364,820 kcal
So : 1 161,500 mg
Fehérje : 17,819 g
Zsir : 12,925 g
- telített zsírsav : 2,398 g
Szenhidrat : 43,781 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiörlésű kenyér
Sárgarépa
Ásványvíz

Energia : 113,400 kcal
So : 797,500 mg
Fehérje : 5,160 g
Zsir : 1,880 g
- telített zsírsav : 0,638 g
Szenhidrat : 18,340 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 808,750 kcal
So : 2 613,200 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2017.10.10. KEDD

Étkezés: Reggeli

| | | |
|------------------------|--------------------|----------------|
| Tej | Energia | : 270,100 kcal |
| Baracklevár | So | : 817,000 mg |
| Margarin | Feherje | : 9,800 g |
| Félbarna kenyér | Zsir | : 11,400 g |
| | - telített zsírsav | : 6,690 g |
| | Szenhidrat | : 31,490 g |
| | KalciumTejtermek | : 240,000 mg |
| | Allergen | : glutén |
| | Allergen | : tej |

Étkezés: Tízórai

| | | |
|--------------|--------------------|----------------|
| Kakaó | Energia | : 139,830 kcal |
| Alma | So | : 271,875 mg |
| | Cukor | : 5,000 g |
| | Feherje | : 7,225 g |
| | Zsir | : 3,457 g |
| | - telített zsírsav | : 2,171 g |
| | Szenhidrat | : 19,900 g |
| | KalciumTejtermek | : 228,000 mg |
| | Allergen | : tej |

Étkezés: Ebéd

| | | |
|-----------------------------------|--------------------|----------------|
| Paprikás csirkemell szelet | Energia | : 336,945 kcal |
| Rizs köret | So | : 850,485 mg |
| | Feherje | : 17,376 g |
| | Zsir | : 10,916 g |
| | - telített zsírsav | : 2,293 g |
| | Szenhidrat | : 41,530 g |
| | KalciumTejtermek | : 18,000 mg |
| | Allergen | : tej |
| | Allergen | : glutén |

Étkezés: Uzsonna

| | | |
|----------------------------|--------------------|----------------|
| Ízesített kockasajt | Energia | : 151,830 kcal |
| Korpás kifli | So | : 901,900 mg |
| Lilahagyma | Feherje | : 5,972 g |
| Ásványviz | Zsir | : 3,126 g |
| | - telített zsírsav | : 1,913 g |
| | Szenhidrat | : 25,023 g |
| | KalciumTejtermek | : 87,500 mg |
| | Allergen | : tej |
| | Allergen | : szója |
| | Allergen | : glutén |
| | Energia | : 898,705 kcal |
| | So | : 2 841,260 mg |

2017.10.11. SZERDA

Étkezés: Reggeli

| | | |
|-------------------------------|--------------------|----------------|
| Citromos tea | Energia | : 227,242 kcal |
| Trappista sajt | So | : 1 099,530 mg |
| Margarin | Cukor | : 5,000 g |
| Teljes kiörlésű kenyér | Feherje | : 8,682 g |
| | Zsir | : 11,430 g |
| | - telített zsírsav | : 6,232 g |
| | Szenhidrat | : 21,712 g |
| | KalciumTejtermek | : 120,000 mg |
| | Allergen | : tej |
| | Allergen | : glutén |

Étkezés: Tízórai

| | | |
|--------------|--------------------|----------------|
| Tej | Energia | : 151,800 kcal |
| Körte | So | : 228,000 mg |
| | Feherje | : 7,040 g |
| | Zsir | : 5,780 g |
| | - telített zsírsav | : 3,812 g |
| | Szenhidrat | : 17,800 g |
| | KalciumTejtermek | : 240,000 mg |

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Burgonya főzelék
Natúr sertésszelet

Energia : 367,700 kcal
So : 489,250 mg
Feherje : 15,602 g
Zsir : 18,605 g
- telített zsírsav : 3,898 g
Szenhidrat : 34,405 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Magos zsemle
Uborka
Ásványviz

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
Allergen : szezámag
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 940,782 kcal
So : 3 093,280 mg

2017.10.12. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tejberizs fahéjjal

Energia : 337,570 kcal
So : 696,250 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
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Alma

Energia : 39,842 kcal
So : 6,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,302 g
Zsir : 0,250 g
- telített zsírsav : 0,043 g
Szenhidrat : 9,352 g

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Karalábé főzelék
Főtt csirkemell

Energia : 300,331 kcal
So : 1 319,819 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 21,856 g
Zsir : 11,294 g
- telített zsírsav : 1,987 g
Szenhidrat : 27,788 g
KalciumTejtermek : 17,100 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Barna kenyér
Sárgarépa
Ásványviz

Energia : 164,100 kcal
So : 1 017,500 mg
Feherje : 7,330 g
Zsir : 7,200 g
- telített zsírsav : 3,478 g
Szenhidrat : 16,920 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Bölcshódés 1-3
Korcsport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Energia : 841,843 kcal
So : 3 039,599 mg

2017.10.13. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcslé

Sajtmester sajtkrém

Teljes kiörlésű kenyér

Retek

Energia : 224,800 kcal
So : 649,000 mg
Feherje : 4,530 g
Zsir : 1,920 g
- telített zsírsav : 1,136 g
Szenhidrat : 46,810 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej

Szőlő

Energia : 168,600 kcal
So : 228,000 mg
Feherje : 7,160 g
Zsir : 5,780 g
- telített zsírsav : 3,800 g
Szenhidrat : 21,460 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sült halfilé

Párolt zöldség

Energia : 205,050 kcal
So : 464,500 mg
Feherje : 15,590 g
Zsir : 10,800 g
- telített zsírsav : 1,251 g
Szenhidrat : 10,920 g
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Kefír

Kifli

Ásványvíz

Energia : 220,350 kcal
So : 1 191,250 mg
Feherje : 9,330 g
Zsir : 5,715 g
- telített zsírsav : 3,285 g
Szenhidrat : 32,550 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 818,800 kcal
So : 2 532,750 mg

2017.10.16. HÉTFŐ

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
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Tej

Alma

Energia : 138,600 kcal
So : 231,000 mg
Feherje : 7,040 g
Zsir : 5,840 g
- telített zsírsav : 3,841 g
Szenhidrat : 14,800 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tejfölös pulykatokány
Rizs köret

Energia : 325,520 kcal
So : 474,875 mg
Feherje : 13,920 g
Zsir : 11,958 g
- telített zsírsav : 2,722 g
Szenhidrat : 39,750 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Kifli
Uborka
Ásványviz

Energia : 163,250 kcal
So : 749,250 mg
Feherje : 4,680 g
Zsir : 4,335 g
- telített zsírsav : 0,273 g
Szenhidrat : 26,190 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 909,092 kcal
So : 2 720,555 mg

2017.10.17. 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

Gyümölcs tea
Körte

Energia : 53,042 kcal
So : 3,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,302 g
Zsir : 0,190 g
- telített zsírsav : 0,014 g
Szenhidrat : 12,352 g

Étkezés: Ebéd

Csirkemájás sertés szelet
Rizs köret
Csemege uborka

Energia : 388,870 kcal
So : 1 463,750 mg
Feherje : 18,330 g
Zsir : 15,883 g
- telített zsírsav : 2,530 g
Szenhidrat : 42,255 g
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiörlésű zsemle
Margarin
Fejes saláta
Ásványviz

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

Energia : 874,252 kcal
So : 3 197,280 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2017.10.18. SZERDA

Étkezés: Reggeli

| | | |
|-------------------------------|--------------------|----------------|
| Limonádé | Energia | : 185,440 kcal |
| Tonhalkrém | So | : 744,250 mg |
| Teljes kiörlésű kenyér | Cukor | : 5,000 g |
| | Feherje | : 5,532 g |
| | Zsir | : 8,214 g |
| | - telített zsírsav | : 1,963 g |
| | Szenhidrat | : 21,550 g |
| | Allergen | : tej |
| | Allergen | : hal |
| | Allergen | : mustár |
| | Allergen | : glutén |

Étkezés: Tízórai

| | | |
|--------------|--------------------|----------------|
| Tej | Energia | : 168,600 kcal |
| Szőlő | So | : 228,000 mg |
| | Feherje | : 7,160 g |
| | Zsir | : 5,780 g |
| | - telített zsírsav | : 3,800 g |
| | Szenhidrat | : 21,460 g |
| | KalciumTejtermek | : 240,000 mg |
| | Allergen | : tej |

Étkezés: Ebéd

| | | |
|---------------------------|--------------------|----------------|
| Finomfőzelék | Energia | : 396,610 kcal |
| Natúr sertésszelet | So | : 770,137 mg |
| | Feherje | : 18,386 g |
| | Zsir | : 19,926 g |
| | - telített zsírsav | : 3,131 g |
| | Szenhidrat | : 35,845 g |
| | KalciumTejtermek | : 17,100 mg |
| | Allergen | : glutén |
| | Allergen | : tej |

Étkezés: Uzsonna

| | | |
|-------------------------|--------------------|----------------|
| Magyaros vajkrém | Energia | : 156,880 kcal |
| Korpás kifli | So | : 650,900 mg |
| Sárgarépa | Feherje | : 5,110 g |
| Ásványviz | Zsir | : 4,700 g |
| | - telített zsírsav | : 0,468 g |
| | Szenhidrat | : 23,336 g |
| | KalciumTejtermek | : 1,250 mg |
| | Allergen | : glutén |
| | Allergen | : szója |
| | Allergen | : tej |
| | Energia | : 907,530 kcal |
| | So | : 2 393,287 mg |

2017.10.19. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

| | | |
|---------------------|--------------------|----------------|
| Vaníliás tej | Energia | : 262,050 kcal |
| Briós | So | : 265,000 mg |
| | Cukor | : 2,500 g |
| | Feherje | : 10,540 g |
| | Zsir | : 5,860 g |
| | - telített zsírsav | : 3,650 g |
| | Szenhidrat | : 40,652 g |
| | KalciumTejtermek | : 228,000 mg |
| | Allergen | : tojás |
| | Allergen | : glutén |
| | Allergen | : tej |

Étkezés: Tízórai

| | | |
|-------------------|--------------------|----------------|
| Gyümölcsle | Energia | : 150,200 kcal |
| Szilva | So | : 11,000 mg |
| | Feherje | : 0,880 g |
| | Zsir | : 0,200 g |
| | - telített zsírsav | : 0,200 g |

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

| | | | |
|--|--------------------|------------|--------------|
| | | Szenhidrat | : 35,720 g |
| Étkezés: Ebéd | | | |
| Zöldbab főzelék Húsgombóc | Energia | : | 348,590 kcal |
| | So | : | 637,962 mg |
| | Feherje | : | 14,867 g |
| | Zsir | : | 16,321 g |
| | - telített zsírsav | : | 3,676 g |
| | Szenhidrat | : | 35,017 g |
| | KalciumTejtermek | : | 21,000 mg |
| | Allergen | : | tej |
| | Allergen | : | glutén |
| | Allergen | : | tojás |
| Étkezés: Uzsonna | | | |
| Sonkakrém Barna kenyér | Energia | : | 110,550 kcal |
| | So | : | 867,625 mg |
| | Feherje | : | 3,930 g |
| | Zsir | : | 3,365 g |
| | - telített zsírsav | : | 1,641 g |
| | Szenhidrat | : | 15,660 g |
| | Allergen | : | glutén |
| | Allergen | : | tej |
| | Allergen | : | szója |
| | Energia | : | 871,390 kcal |
| | So | : | 1 781,587 mg |

2017.10.20. PÉNTEK

| | | | |
|---|--------------------|---|--------------|
| Étkezés: Reggeli | | | |
| Citromos tea Petrezselymes túrókrém | Energia | : | 142,902 kcal |
| | So | : | 632,042 mg |
| | Cukor | : | 5,000 g |
| | Feherje | : | 5,986 g |
| | Zsir | : | 2,205 g |
| | - telített zsírsav | : | 1,346 g |
| | Szenhidrat | : | 24,347 g |
| | KalciumTejtermek | : | 21,000 mg |
| | Allergen | : | glutén |
| | Allergen | : | tej |
| Étkezés: Tízórai | | | |
| Tej Alma | Energia | : | 138,600 kcal |
| | So | : | 231,000 mg |
| | Feherje | : | 7,040 g |
| | Zsir | : | 5,840 g |
| | - telített zsírsav | : | 3,841 g |
| | Szenhidrat | : | 14,800 g |
| | KalciumTejtermek | : | 240,000 mg |
| | Allergen | : | tej |
| Étkezés: Ebéd | | | |
| Meggyleves Sült csirkemell | Energia | : | 378,895 kcal |
| | So | : | 627,395 mg |
| | Cukor | : | 7,500 g |
| | Feherje | : | 17,118 g |
| | Zsir | : | 12,784 g |
| | - telített zsírsav | : | 2,678 g |
| | Szenhidrat | : | 47,832 g |
| | KalciumTejtermek | : | 21,000 mg |
| | Allergen | : | glutén |
| | Allergen | : | tej |
| Étkezés: Uzsonna | | | |
| Gyümölcs joghurt Nutribella teljeskiörlésű keksz fahéjas | Energia | : | 192,070 kcal |
| | So | : | 304,380 mg |
| | Feherje | : | 5,278 g |
| | Zsir | : | 7,817 g |
| | - telített zsírsav | : | 4,191 g |
| | Szenhidrat | : | 24,158 g |
| | KalciumTejtermek | : | 132,000 mg |

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej
Allergen : glutén
Energia : 852,467 kcal
So : 1 794,817 mg

2017.10.24. KEDD

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Csirkemell sonka
Barna kenyér

Energia : 222,700 kcal
So : 1 065,500 mg
Fehérje : 7,390 g
Zsir : 0,720 g
- telített zsírsav : 0,370 g
Szenhidrat : 46,180 g
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Alma

Energia : 138,600 kcal
So : 231,000 mg
Fehérje : 7,040 g
Zsir : 5,840 g
- telített zsírsav : 3,841 g
Szenhidrat : 14,800 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Bácskai rizseshús
Vegyes savanyúság

Energia : 314,795 kcal
So : 114,875 mg
Fehérje : 14,052 g
Zsir : 9,870 g
- telített zsírsav : 1,785 g
Szenhidrat : 41,245 g

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Korpás kifli
Retek
Ásványvíz

Energia : 132,080 kcal
So : 716,400 mg
Fehérje : 5,690 g
Zsir : 2,080 g
- telített zsírsav : 1,236 g
Szenhidrat : 22,526 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej
Energia : 808,175 kcal
So : 2 127,775 mg

2017.10.25. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Tej
Gabonagolyó

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

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Alma

Energia : 140,600 kcal
So : 11,000 mg
Fehérje : 0,640 g
Zsir : 0,440 g
- telített zsírsav : 0,241 g
Szenhidrat : 33,800 g

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Bölcösödés 1-3
Korcsoport: Bölcösödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Karalábé főzelék
Sült csirkemell

Étkezés: Ebéd

Energia : 249,400 kcal
So : 715,437 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 15,882 g
Zsir : 13,497 g
- telített zsírsav : 1,637 g
Szenhidrat : 16,165 g
KalciumTejtermek : 17,100 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Tavaszi felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka
Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 230,840 kcal
So : 1 360,100 mg
Feherje : 7,490 g
Zsir : 10,820 g
- telített zsírsav : 5,018 g
Szenhidrat : 28,432 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 814,840 kcal
So : 2 372,537 mg

2017.10.26. CSÜTÖRTÖK

Tejes kávé
Sárgarépas túrókrém
Korpás zsemle

Étkezés: Reggeli

Energia : 289,410 kcal
So : 1 067,037 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 15,177 g
Zsir : 5,721 g
- telített zsírsav : 3,715 g
Szenhidrat : 43,040 g
KalciumTejtermek : 249,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Tej
Körte

Étkezés: Tízórai

Energia : 151,800 kcal
So : 228,000 mg
Feherje : 7,040 g
Zsir : 5,780 g
- telített zsírsav : 3,812 g
Szenhidrat : 17,800 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Karfiol főzelék
Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia : 369,125 kcal
So : 660,750 mg
Feherje : 15,960 g
Zsir : 18,477 g
- telített zsírsav : 3,768 g
Szenhidrat : 34,435 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Párizsi
Félbarna kenyér
Fejes saláta
Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Bölcshódés 1-3
Korcsport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Energia : 928,035 kcal
So : 2 844,787 mg

2017.10.27. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea

Magyaros vajkrém

Teljes kiörlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 149,242 kcal
So : 516,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 3,552 g
Zsir : 4,326 g
- telített zsírsav : 0,170 g
Szenhidrat : 23,572 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej

Szőlő

Energia : 168,600 kcal
So : 228,000 mg
Feherje : 7,160 g
Zsir : 5,780 g
- telített zsírsav : 3,800 g
Szenhidrat : 21,460 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sült halfilé

Rizs köret

Energia : 284,270 kcal
So : 614,750 mg
Feherje : 14,220 g
Zsir : 8,978 g
- telített zsírsav : 1,031 g
Szenhidrat : 35,595 g
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt

Kifli

Ásványvíz

Energia : 204,250 kcal
So : 1 010,750 mg
Feherje : 8,080 g
Zsir : 2,515 g
- telített zsírsav : 1,565 g
Szenhidrat : 36,980 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 806,362 kcal
So : 2 369,530 mg

2017.10.30. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Kakaó

Zalai felvágott

Zsemle

Energia : 320,380 kcal
So : 1 632,125 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 15,275 g
Zsir : 7,582 g
- telített zsírsav : 5,840 g
Szenhidrat : 47,170 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Alma

Energia : 39,842 kcal
So : 6,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,302 g
Zsir : 0,250 g
- telített zsírsav : 0,043 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

| | | Szenhidrat | : | 9,352 g |
|-------------------------|--------------------|------------|--------------|---------|
| Étkezés: Ebéd | | | | |
| Főtt hús | Energia | : | 352,630 kcal | |
| Gyümölcsmártás | So | : | 880,022 mg | |
| Dara | Cukor | : | 7,500 g | |
| | Feherje | : | 16,182 g | |
| | Zsir | : | 9,619 g | |
| | - telített zsírsav | : | 2,986 g | |
| | Szenhidrat | : | 50,345 g | |
| | KalciumTejtermek | : | 15,000 mg | |
| | Allergen | : | tej | |
| | Allergen | : | glutén | |
| Étkezés: Uzsonna | | | | |
| Kockasajt | Energia | : | 145,830 kcal | |
| Korpás kifli | So | : | 908,400 mg | |
| Uborka | Feherje | : | 5,992 g | |
| Ásványviz | Zsir | : | 3,130 g | |
| | - telített zsírsav | : | 1,913 g | |
| | Szenhidrat | : | 23,343 g | |
| | KalciumTejtermek | : | 87,500 mg | |
| | Allergen | : | tej | |
| | Allergen | : | szója | |
| | Allergen | : | glutén | |
| | Energia | : | 858,682 kcal | |
| | So | : | 3 426,577 mg | |

2017.10.31. KEDD

| | | | | |
|-------------------------------|--------------------|---|--------------|--|
| Étkezés: Reggeli | | | | |
| Tej | Energia | : | 301,640 kcal | |
| Zöldfűszeres vajkrém | So | : | 1 077,000 mg | |
| Teljes kiörlésű zsemle | Feherje | : | 11,964 g | |
| | Zsir | : | 12,300 g | |
| | - telített zsírsav | : | 5,280 g | |
| | Szenhidrat | : | 38,340 g | |
| | KalciumTejtermek | : | 241,250 mg | |
| | Allergen | : | tej | |
| | Allergen | : | glutén | |
| | Allergen | : | szója | |
| Étkezés: Tízórai | | | | |
| Gyümölcs tea | Energia | : | 53,042 kcal | |
| Körte | So | : | 3,030 mg | |
| | Cukor | : | 5,000 g | |
| | Feherje | : | 0,302 g | |
| | Zsir | : | 0,190 g | |
| | - telített zsírsav | : | 0,014 g | |
| | Szenhidrat | : | 12,352 g | |
| Étkezés: Ebéd | | | | |
| Natúr sertés szelet | Energia | : | 409,400 kcal | |
| Tarhonya köret | So | : | 703,750 mg | |
| Vegyes savanyúság | Feherje | : | 18,050 g | |
| | Zsir | : | 20,550 g | |
| | - telített zsírsav | : | 3,255 g | |
| | Szenhidrat | : | 37,950 g | |
| | Allergen | : | glutén | |
| | Allergen | : | tojás | |
| Étkezés: Uzsonna | | | | |
| Kenőmájás | Energia | : | 125,700 kcal | |
| Fehér kenyér | So | : | 1 080,500 mg | |
| Retek | Feherje | : | 5,625 g | |
| Ásványviz | Zsir | : | 4,415 g | |
| | - telített zsírsav | : | 1,236 g | |
| | Szenhidrat | : | 16,535 g | |
| | Allergen | : | glutén | |
| | Allergen | : | tej | |
| | Allergen | : | szója | |

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Bölcösödés 1-3
Korcsoport: Bölcösödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Energia : 889,782 kcal
So : 2 864,280 mg

2017.11.02. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Citromos tea
Virslí
Mustár
Zsemle

Energia : 357,092 kcal
So : 2 516,280 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 17,562 g
Zsir : 13,515 g
- telített zsírsav : 8,182 g
Szenhidrat : 40,862 g
Allergen : mustár
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Kivi

Energia : 156,600 kcal
So : 231,000 mg
Feherje : 7,400 g
Zsir : 5,960 g
- telített zsírsav : 3,818 g
Szenhidrat : 17,380 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Brokkoli főzelék
Sült hús

Energia : 327,150 kcal
So : 462,312 mg
Feherje : 16,817 g
Zsir : 16,127 g
- telített zsírsav : 3,680 g
Szenhidrat : 28,142 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Barna kenyér
Fejes saláta
Ásványvíz

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

Energia : 935,442 kcal
So : 3 946,092 mg

2017.11.03. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Citromos tea
Margarin
Trappista sajt
Korpás zsemle
Uborka

Energia : 284,122 kcal
So : 1 271,930 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 11,492 g
Zsir : 11,960 g
- telített zsírsav : 6,615 g
Szenhidrat : 32,258 g
KalciumTejtermek : 120,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Tej
Alma

Energia : 138,600 kcal
So : 231,000 mg
Feherje : 7,040 g
Zsir : 5,840 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcsödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav : 3,841 g
Szenhidrat : 14,800 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Dubarry csirkemell
Burgonya püré

Energia : 301,775 kcal
So : 886,375 mg
Fehérje : 19,830 g
Zsir : 10,117 g
- telített zsírsav : 4,212 g
Szenhidrat : 32,005 g
KalciumTejtermek : 82,050 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csoki 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
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 945,297 kcal
So : 2 737,805 mg