

2017.11.06. HÉTFŐ

Gyümölcs tea
Zalai felvágott
Korpás zsemle

Étkezés: Reggeli

Energia : 206,322 kcal
So : 1 180,430 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 8,852 g
Zsir : 4,800 g
- telített zsírsav : 1,807 g
Szenhidrat : 31,678 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Tej
Kivi

Étkezés: Tízórai

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

Mexikói sertés ragu
Rizs köret

Étkezés: Ebéd

Energia : 342,070 kcal
So : 629,250 mg
Fehérje : 14,677 g
Zsir : 12,515 g
- telített zsírsav : 2,120 g
Szenhidrat : 41,745 g
Allergen : glutén

Kockasajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek
Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 117,150 kcal
So : 891,500 mg
Fehérje : 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 : 816,042 kcal
So : 2 931,180 mg

2017.11.07. KEDD

Kakaó
Margarin
Korpás kifli

Étkezés: Reggeli

Energia : 282,110 kcal
So : 920,275 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 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

Gyümölcs tea
Narancs

Étkezés: Tízórai

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

Étlap (2017.11.06.-2017.12.02.)

Bölcösödés 1-3
Korcsoport: Bölcösödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Csirkepörkölt
Tarhonya köret
Cékla

Energia : 362,915 kcal
So : 1 206,437 mg
Fehérje : 16,821 g
Zsír : 14,818 g
- telített zsírsav : 2,330 g
Szenhidrat : 40,244 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém
Félbarna kenyér
Lilahagyma
Ásványviz

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

Energia : 806,967 kcal
So : 2 651,992 mg

2017.11.08. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Pulykasonka
Teljes kiörlésű kenyér

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

Étkezés: Tízórai

Tej
Alma

Energia : 146,500 kcal
So : 227,500 mg
Fehérje : 7,000 g
Zsír : 5,750 g
- telített zsírsav : 3,810 g
Szenhidrat : 16,600 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Főtt hús
Körtemártás
Rizs köret

Energia : 347,620 kcal
So : 879,375 mg
Cukor : 7,500 g
Fehérje : 15,417 g
Zsír : 9,180 g
- telített zsírsav : 2,643 g
Szenhidrat : 50,105 g
KalciumTejtermek : 15,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Magos zsemle
Uborka
Ásványviz

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

Energia : 892,760 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.11.06.-2017.12.02.)

Bölcösödés 1-3
Korcsoport: Bölcösödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

So : 2 615,875 mg

2017.11.09. CSÜTÖRTÖK

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

Gyümölcs tea Szilva

Étkezés: Tízórai

Energia : 44,742 kcal
So : 5,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,462 g
Zsir : 0,010 g
- telített zsírsav : 0,002 g
Szenhidrat : 10,252 g

Csontleves eperlevéllel Zöldborsó főzelék Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia : 402,425 kcal
So : 617,050 mg
Feherje : 22,534 g
Zsir : 17,472 g
- telített zsírsav : 2,884 g
Szenhidrat : 38,539 g
KalciumTejtermek : 22,800 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Csirkemájás Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

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 : glutén
Allergen : tej
Energia : 806,432 kcal
So : 2 411,767 mg

2017.11.10. PÉNTEK

Tej Körözött Barna kenyér Jégsaláta

Étkezés: Reggeli

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

Gyümölcsle Körte

Étkezés: Tízórai

Energia : 148,500 kcal
So : 7,500 mg
Feherje : 0,600 g
Zsir : 0,350 g
- telített zsírsav : 0,210 g
Szenhidrat : 35,600 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.11.06.-2017.12.02.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Sült halfilé
Francia saláta

Energia : 297,420 kcal
So : 1 172,875 mg
Cukor : 4,000 g
Feherje : 14,296 g
Zsir : 16,645 g
- telített zsírsav : 2,517 g
Szenhidrat : 21,924 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : hal
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Háztartási keksz
Ásványviz

Energia : 220,800 kcal
So : 348,500 mg
Feherje : 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 : 894,512 kcal
So : 2 574,575 mg

2017.11.13. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Kalács

Energia : 182,330 kcal
So : 423,200 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 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

Gyümölcsle
Szilva

Energia : 145,500 kcal
So : 10,000 mg
Feherje : 0,800 g
Zsir : 0,200 g
- telített zsírsav : 0,200 g
Szenhidrat : 34,700 g

Étkezés: Ebéd

Darálthúsos rakott zöldbab sajttal sütve

Energia : 379,590 kcal
So : 668,812 mg
Feherje : 17,140 g
Zsir : 21,538 g
- telített zsírsav : 5,883 g
Szenhidrat : 28,380 g
KalciumTejtermek : 96,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiörlésű kenyér
Sárgarépa
Ásványviz

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

Energia : 820,820 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.11.06.-2017.12.02.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

So : 1 899,512 mg

2017.11.14. 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	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

Kakaó	Energia	: 151,730 kcal
Kivi	So	: 270,875 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 7,485 g
	Zsir	: 3,517 g
	- telített zsírsav	: 2,145 g
	Szenhidrat	: 21,350 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Hentes szelet	Energia	: 359,520 kcal
Rizs köret	So	: 982,687 mg
	Feherje	: 16,062 g
	Zsir	: 13,590 g
	- telített zsírsav	: 2,565 g
	Szenhidrat	: 42,522 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt	Energia	: 146,430 kcal
Korpás kifli	So	: 931,400 mg
Retek	Feherje	: 6,032 g
Ásványviz	Zsir	: 3,130 g
	- telített zsírsav	: 1,911 g
	Szenhidrat	: 23,443 g
	KalciumTejtermek	: 87,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

Energia : 927,780 kcal
So : 3 001,962 mg

2017.11.15. 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	: 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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.11.06.-2017.12.02.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sárgarépa főzelék
Húsgombóc

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

Étkezés: Uzsonna

Sajtós párizsi
Korpás zsemle
Uborka
Ásványvíz

Energia : 186,480 kcal
So : 1 106,400 mg
Feherje : 8,470 g
Zsir : 4,630 g
- telített zsírsav : 1,813 g
Szenhidrat : 27,526 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 917,572 kcal
So : 3 394,280 mg

2017.11.16. 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

Citromos tea
Körte

Energia : 47,742 kcal
So : 2,530 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,262 g
Zsir : 0,160 g
- telített zsírsav : 0,012 g
Szenhidrat : 11,152 g

Étkezés: Ebéd

Finomfőzelék
Sertés sült

Energia : 316,510 kcal
So : 769,387 mg
Feherje : 17,156 g
Zsir : 14,806 g
- telített zsírsav : 2,566 g
Szenhidrat : 28,215 g
KalciumTejtermek : 17,100 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Barna kenyér
Sárgarépa
Ásványvíz

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

Energia : 865,922 kcal
So : 2 485,667 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2017.11.17. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcslé	Energia	: 224,200 kcal
Sajtmester sajkkrém	So	: 626,000 mg
Teljes kiörlésű kenyér	Feherje	: 4,490 g
Ubroka	Zsir	: 1,920 g
	- telített zsírsav	: 1,138 g
	Szenhidrat	: 46,710 g
	KalciumTejtermek	: 55,000 mg
	Allergen : tej	
	Allergen : glutén	

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 41,742 kcal
Narancs	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

Étkezés: Ebéd

Tojásleves	Energia	: 399,190 kcal
Sült csirkemell	So	: 886,175 mg
Sütötökös rizs	Feherje	: 19,145 g
	Zsir	: 17,391 g
	- telített zsírsav	: 2,293 g
	Szenhidrat	: 40,698 g
	Allergen : glutén	
	Allergen : tojás	

Étkezés: Uzsonna

Kefír	Energia	: 220,350 kcal
Kifli	So	: 1 191,250 mg
Ásványviz	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	: 885,482 kcal
	So	: 2 707,205 mg

2017.11.20. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea	Energia	: 281,722 kcal
Trappista sajt	So	: 1 265,430 mg
Margarin	Cukor	: 5,000 g
Korpás zsemle	Feherje	: 11,292 g
	Zsir	: 11,940 g
	- telített zsírsav	: 6,607 g
	Szenhidrat	: 31,918 g
	KalciumTejtermek	: 120,000 mg
	Allergen : szója	
	Allergen : glutén	
	Allergen : tej	

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 146,500 kcal
Körte	So	: 227,500 mg
	Feherje	: 7,000 g
	Zsir	: 5,750 g
	- telített zsírsav	: 3,810 g
	Szenhidrat	: 16,600 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen : tej	

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Húsgombócok paradicsom mártás
Fél adag burgonya

Energia : 328,005 kcal
So : 465,625 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 14,802 g
Zsir : 9,980 g
- telített zsírsav : 1,934 g
Szenhidrat : 43,899 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Kifli
Retek
Ásványviz

Energia : 163,850 kcal
So : 772,250 mg
Feherje : 4,720 g
Zsir : 4,335 g
- telített zsírsav : 0,271 g
Szenhidrat : 26,290 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 920,077 kcal
So : 2 730,805 mg

2017.11.21. 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
Alma

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

Étkezés: Ebéd

Csirkemájjas sertés szelet
Főtt burgonya

Energia : 365,870 kcal
So : 515,750 mg
Feherje : 18,240 g
Zsir : 16,008 g
- telített zsírsav : 2,635 g
Szenhidrat : 36,340 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 : szója
Allergen : glutén

Energia : 834,952 kcal
So : 2 251,280 mg

2017.11.22. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Citromos tea
Tonhalkrém
Teljes kiörlésű kenyér

Energia : 185,032 kcal
So : 711,280 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 5,574 g
Zsir : 8,194 g
- telített zsírsav : 1,960 g
Szenhidrat : 21,592 g
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : hal
Allergen : glutén

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
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Burgonya főzelék
Natúr sertés szelet

Energia : 390,250 kcal
So : 489,250 mg
Feherje : 15,602 g
Zsir : 21,100 g
- telített zsírsav : 4,170 g
Szenhidrat : 34,405 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Korpás kifli
Sárgarépa
Ásványviz

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

Energia : 872,662 kcal
So : 2 080,180 mg

2017.11.23. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Virsl
Mustár
Zsemle

Energia : 457,850 kcal
So : 2 521,250 mg
Feherje : 17,900 g
Zsir : 13,705 g
- telített zsírsav : 8,380 g
Szenhidrat : 65,310 g
Allergen : mustár
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Szilva

Energia : 44,742 kcal
So : 5,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,462 g
Zsir : 0,010 g
- telített zsírsav : 0,002 g
Szenhidrat : 10,252 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.11.06.-2017.12.02.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Sóska
Főtt tojás
Fél adag burgonya

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

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiörlésű kenyér
Jégsaláta
Ásványvíz

Energia : 115,850 kcal
So : 866,000 mg
Feherje : 4,372 g
Zsir : 2,780 g
- telített zsírsav : 1,608 g
Szenhidrat : 17,887 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 922,827 kcal
So : 3 752,842 mg

2017.11.24. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Citromos tea
Diós túrókrém
Teljes kiörlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 176,562 kcal
So : 896,555 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 5,933 g
Zsir : 6,071 g
- telített zsírsav : 2,905 g
Szenhidrat : 24,074 g
KalciumTejtermek : 12,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : dió

Étkezés: Tízórai

Tej
Körte

Energia : 146,500 kcal
So : 227,500 mg
Feherje : 7,000 g
Zsir : 5,750 g
- telített zsírsav : 3,810 g
Szenhidrat : 16,600 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sütötök krémleves pirított zsemlekockával
Párolt halfilé
Rizs köret

Energia : 427,395 kcal
So : 554,875 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 20,858 g
Zsir : 6,155 g
- telített zsírsav : 1,633 g
Szenhidrat : 71,479 g
KalciumTejtermek : 114,000 mg
Allergen : hal
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Nutribella teljeskiörlésű keksz fahéjas
Ásványvíz

Energia : 192,070 kcal
So : 304,380 mg
Feherje : 5,278 g
Zsir : 7,817 g
- telített zsírsav : 4,191 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.11.06.-2017.12.02.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 24,158 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 942,527 kcal
So : 1 983,310 mg

2017.11.27. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Kakaó
Briós

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
Allergen : tej
Allergen : tojás
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
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Leccsós pulykaragu
Rizs köret

Energia : 295,915 kcal
So : 615,625 mg
Feherje : 13,662 g
Zsir : 8,848 g
- telített zsírsav : 1,358 g
Szenhidrat : 39,630 g
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Vajkrém
Teljes kiörlésű kenyér
Sárgarépa
Ásványviz

Energia : 127,600 kcal
So : 611,000 mg
Feherje : 3,550 g
Zsir : 4,340 g
- telített zsírsav : 0,168 g
Szenhidrat : 18,020 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Energia : 834,245 kcal
So : 1 722,500 mg

2017.11.28. KEDD

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Gépsonka
Barna kenyér

Energia : 228,100 kcal
So : 827,500 mg
Feherje : 7,470 g
Zsir : 1,860 g
- telített zsírsav : 0,870 g
Szenhidrat : 44,860 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Kivi

Energia : 151,730 kcal
So : 270,875 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 7,485 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.11.06.-2017.12.02.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Zsir : 3,517 g
- telített zsírsav : 2,145 g
Szenhidrat : 21,350 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Főtt hús
Őszi gyümölcsmártás
Pirított dara

Energia : 325,750 kcal
So : 777,312 mg
Cukor : 4,000 g
Fehérje : 15,820 g
Zsir : 9,503 g
- telített zsírsav : 2,960 g
Szenhidrat : 44,066 g
KalciumTejtermek : 15,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

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 : 837,660 kcal
So : 2 592,087 mg

2017.11.29. 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

Gyümölcs tea
Alma

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

Étkezés: Ebéd

Karfiol főzelék
Húsgombóc

Energia : 419,140 kcal
So : 664,712 mg
Fehérje : 16,467 g
Zsir : 16,243 g
- telített zsírsav : 3,566 g
Szenhidrat : 50,827 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2017.11.06.-2017.12.02.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka
Ásványvíz

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

Energia : 880,722 kcal
So : 2 315,842 mg

2017.11.30. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Sárgarépas túrókrém
Korpás zsemle

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

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Körte

Energia : 148,500 kcal
So : 7,500 mg
Fehérje : 0,600 g
Zsír : 0,350 g
- telített zsírsav : 0,210 g
Szenhidrat : 35,600 g

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves
Cékla főzelék
Sült csirkemáj

Energia : 327,870 kcal
So : 961,600 mg
Fehérje : 21,329 g
Zsír : 15,825 g
- telített zsírsav : 4,701 g
Szenhidrat : 30,732 g
KalciumTejtermek : 48,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Félbarna kenyér
Fejes saláta
Ásványvíz

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

Energia : 883,480 kcal
So : 2 925,137 mg

2017.12.01. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 166,847 kcal
So : 733,392 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 7,400 g
Zsir : 4,480 g
- telített zsírsav : 1,251 g
Szenhidrat : 23,771 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Tízórai

Tej
Narancs

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
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csirkemell sütötökkel sütve
Burgonya püré

Energia : 294,600 kcal
So : 664,250 mg
Fehérje : 16,735 g
Zsir : 11,440 g
- telített zsírsav : 2,702 g
Szenhidrat : 30,245 g
KalciumTejtermek : 28,500 mg
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kifli
Ásványviz

Energia : 204,250 kcal
So : 1 010,750 mg
Fehérje : 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 : 806,197 kcal
So : 2 637,142 mg