

2018.01.02. 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

**Gyümölcsle
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

**Paprikás csirkemell csíkok
Zöldséges barna rizs**

Étkezés: Ebéd

Energia	: 355,570 kcal
So	: 453,125 mg
Feherje	: 14,687 g
Zsir	: 13,838 g
- telített zsírsav	: 3,229 g
Szenhidrat	: 42,820 g
KalciumTejtermek	: 18,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

**Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiörlésű kenyér
Lilahagyma
Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 128,000 kcal
So	: 548,500 mg
Feherje	: 3,490 g
Zsir	: 4,316 g
- telített zsírsav	: 0,168 g
Szenhidrat	: 18,420 g
KalciumTejtermek	: 1,250 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Energia	: 843,335 kcal
So	: 1 779,312 mg

2018.01.03. SZERDA

**Gyümölcsle
Pulykasonka
Teljes kiörlésű kenyér**

Étkezés: Reggeli

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

**Tej
Narancs**

Étkezés: Tízórai

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

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Sárgarépa főzelék Húsgombóc

Étkezés: Ebéd

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

Sajtmester sajtkrém Magos zsemle Retek Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 164,840 kcal
So	: 1 012,500 mg
Fehérje	: 5,984 g
Zsir	: 4,120 g
- telített zsírsav	: 1,446 g
Szenhidrat	: 28,550 g
KalciumTejtermek	: 55,000 mg
Allergen	: szezám
Allergen	: glutén
Allergen	: szója
Allergen	: tej

Energia	: 908,090 kcal
So	: 2 719,100 mg

2018.01.04. CSÜTÖRTÖK

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 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

Grízgaluska leves Zöldbab főzelék Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia	: 375,195 kcal
So	: 979,475 mg
Fehérje	: 17,294 g
Zsir	: 19,510 g
- telített zsírsav	: 4,166 g
Szenhidrat	: 32,762 g
KalciumTejtermek	: 21,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller
Allergen	: tojás

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás
Teljes kiörlésű kenyér
Sárgarépa
Ásványvíz**

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

Energia : 846,047 kcal
So : 2 926,780 mg

2018.01.05. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

**Tej
Körözött
Barna kenyér
Jégsaláta**

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
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

Étkezés: Ebéd

**Roston sült halfilé zöldséges raguval
Főtt burgonya**

Energia : 279,490 kcal
So : 645,812 mg
Fehérje : 15,590 g
Zsir : 7,753 g
- telített zsírsav : 0,995 g
Szenhidrat : 35,952 g
Allergen : glutén
Allergen : hal

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 : 873,582 kcal
So : 2 046,262 mg

2018.01.08. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

**Citromos tea
Trappista sajt
Margarin
Teljes kiörlésű kenyér
Fejes saláta**

Energia : 228,942 kcal
So : 1 103,530 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 8,822 g
Zsir : 11,460 g
- telített zsírsav : 6,235 g
Szenhidrat : 21,912 g
KalciumTejtermek : 120,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Bölcshódés 1-3
Korcsport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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

Sült csirkemell
Zöldséges rizs

Étkezés: Ebéd

Energia : 348,020 kcal
So : 586,500 mg
Feherje : 16,595 g
Zsir : 14,218 g
- telített zsírsav : 1,648 g
Szenhidrat : 37,410 g

Zöldséges felvágott
Teljes kiörlésű kenyér
Sárgarépa
Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

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 : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 827,862 kcal
So : 2 497,530 mg

2018.01.09. KEDD

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Étkezés: Reggeli

Energia : 276,500 kcal
So : 814,250 mg
Mez : 1,000 cu...
Feherje : 9,800 g
Zsir : 11,400 g
- telített zsírsav : 6,690 g
Szenhidrat : 33,140 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

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

Sertés szelet pulykamáj raguval
Burgonya köret
Csemege uborka

Étkezés: Ebéd

Energia : 338,870 kcal
So : 1 604,500 mg
Feherje : 17,285 g
Zsir : 13,323 g
- telített zsírsav : 2,338 g
Szenhidrat : 36,600 g
Allergen : glutén

Ízesített kockasajt
Korpás kifli
Lilahagyma
Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 151,830 kcal
So : 901,900 mg
Feherje : 5,972 g
Zsir : 3,126 g
- telített zsírsav : 1,913 g
Szenhidrat : 25,023 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : szója
Allergen : glutén
Energia : 808,942 kcal
So : 3 324,430 mg

2018.01.10. SZERDA

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

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
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldség leves
Burgonya főzelék
Natúr csirkemell

Energia : 389,830 kcal
So : 501,637 mg
Feherje : 19,101 g
Zsir : 16,314 g
- telített zsírsav : 2,974 g
Szenhidrat : 41,505 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Magos zsemle
Retek
Ásványviz

Energia : 194,640 kcal
So : 1 299,500 mg
Feherje : 7,754 g
Zsir : 6,520 g
- telített zsírsav : 1,946 g
Szenhidrat : 28,760 g
Allergen : szezám
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 917,300 kcal
So : 2 454,337 mg

2018.01.11. 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

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Bölcösödés 1-3
Korcsoport: Bölcösödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Kakaó
Mandarin

Étkezés: Tízórai

Energia : 144,730 kcal
So : 267,125 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 7,335 g
Zsir : 3,367 g
- telített zsírsav : 2,150 g
Szenhidrat : 20,600 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej

Zöldborsó főzelék
Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia : 295,055 kcal
So : 645,950 mg
Fehérje : 18,794 g
Zsir : 12,964 g
- telített zsírsav : 2,283 g
Szenhidrat : 25,758 g
KalciumTejtermek : 17,100 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Gépsonka
Margarin
Barna kenyér
Sárgarépa
Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

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
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 941,455 kcal
So : 2 626,825 mg

2018.01.12. PÉNTEK

Tej
Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Étkezés: Reggeli

Energia : 222,800 kcal
So : 869,000 mg
Fehérje : 10,930 g
Zsir : 7,320 g
- telített zsírsav : 4,736 g
Szenhidrat : 27,810 g
KalciumTejtermek : 295,000 mg
Allergen : tej
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

Csirkemell szelet roston mexikói raguval
Főtt burgonya

Étkezés: Ebéd

Energia : 340,830 kcal
So : 615,187 mg
Fehérje : 17,350 g
Zsir : 14,448 g
- telített zsírsav : 1,766 g
Szenhidrat : 34,295 g

Kefír
Kifli
Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 220,350 kcal
So : 1 191,250 mg
Fehérje : 9,330 g
Zsir : 5,715 g
- telített zsírsav : 3,285 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 32,550 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 825,722 kcal
So : 2 679,217 mg

2018.01.15. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Korpás zsemle

Energia : 281,722 kcal
So : 1 265,430 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 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
Kivi

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

Étkezés: Ebéd

Rizseshús
Csemege uborka

Energia : 315,645 kcal
So : 1 179,125 mg
Fehérje : 14,037 g
Zsir : 9,885 g
- telített zsírsav : 1,785 g
Szenhidrat : 41,535 g

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Kifli
Retek
Ásványviz

Energia : 163,850 kcal
So : 772,250 mg
Fehérje : 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 : 911,717 kcal
So : 3 446,805 mg

2018.01.16. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej
Gyümölcsös müzli

Energia : 194,650 kcal
So : 244,875 mg
Fehérje : 8,600 g
Zsir : 6,200 g
- telített zsírsav : 3,906 g
Szenhidrat : 25,940 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Narancs

Energia : 142,500 kcal
So : 8,750 mg
Fehérje : 0,700 g
Zsir : 0,300 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav : 0,210 g
Szenhidrat : 33,850 g

Étkezés: Ebéd

Sertés szelet sajtmártással
Párolt rizs

Energia : 360,170 kcal
So : 755,562 mg
Feherje : 18,077 g
Zsir : 14,740 g
- telített zsírsav : 4,509 g
Szenhidrat : 38,152 g
KalciumTejtermek : 82,800 mg
Allergen : tej
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 : 941,660 kcal
So : 2 496,187 mg

2018.01.17. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Tonhalkrém
Teljes kiörlésű kenyér

Energia : 285,790 kcal
So : 716,250 mg
Feherje : 5,912 g
Zsir : 8,384 g
- telített zsírsav : 2,158 g
Szenhidrat : 46,040 g
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : hal
Allergen : glutén

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

Cékla főzelék
Sült csirkemáj

Energia : 361,150 kcal
So : 721,187 mg
Feherje : 24,087 g
Zsir : 23,342 g
- telített zsírsav : 5,361 g
Szenhidrat : 21,142 g
KalciumTejtermek : 48,000 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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: tej
Energia	: 840,562 kcal
So	: 2 093,367 mg

2018.01.18. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle	Energia	: 293,340 kcal
Csirkemell sonka	So	: 1 320,000 mg
Magos zsemle	Feherje	: 9,894 g
Fejes saláta	Zsir	: 3,210 g
	- telített zsírsav	: 0,823 g
	Szenhidrat	: 58,740 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szezám

Étkezés: Tízórai

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

Étkezés: Ebéd

Köménymag leves pirított zsemlekockával	Energia	: 385,415 kcal
Húsgombócok paradicsom mártás	So	: 609,419 mg
Fél adag burgonya	Cukor	: 2,500 g
	Feherje	: 15,725 g
	Zsir	: 13,594 g
	- telített zsírsav	: 2,443 g
	Szenhidrat	: 49,407 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt	Energia	: 117,150 kcal
Teljes kiörlésű kenyér	So	: 891,500 mg
Retek	Feherje	: 4,472 g
Ásványvíz	Zsir	: 2,770 g
	- telített zsírsav	: 1,611 g
	Szenhidrat	: 18,127 g
	KalciumTejtermek	: 87,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 939,405 kcal
	So	: 3 047,168 mg

2018.01.19. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Citromos tea	Energia	: 176,562 kcal
Petrezselymes túrókrém	So	: 896,555 mg
Teljes kiörlésű kenyér	Cukor	: 5,000 g
Lilahagyma	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	Energia	: 150,500 kcal
Kivi	So	: 230,000 mg
	Feherje	: 7,300 g
	Zsir	: 5,900 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Bölcshidés 1-3
Korcsoport: Bölcshidés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav : 3,815 g
Szenhidrat : 16,250 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sült halfilé paprikás mártással

Párolt rizs

Energia : 327,470 kcal
So : 645,750 mg
Feherje : 15,505 g
Zsir : 10,733 g
- telített zsírsav : 2,242 g
Szenhidrat : 41,305 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal

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

Energia : 846,602 kcal
So : 2 076,685 mg

2018.01.22. 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

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

Tarhonyáshús pulykacombból

Vegyes savanyúság

Energia : 353,450 kcal
So : 682,500 mg
Feherje : 18,385 g
Zsir : 13,575 g
- telített zsírsav : 2,191 g
Szenhidrat : 38,870 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa
Ásványviz

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

Energia : 896,780 kcal
So : 1 788,125 mg

2018.01.23. KEDD

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Virsli
Mustár
Zsemle

Energia : 357,092 kcal
So : 2 516,280 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 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 : 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

Étkezés: Ebéd

Főtt hús
Meggymártás
Pirított dara

Energia : 304,780 kcal
So : 283,131 mg
Cukor : 4,000 g
Fehérje : 15,412 g
Zsir : 8,840 g
- telített zsírsav : 3,039 g
Szenhidrat : 40,492 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Korpás kifli
Retek
Ásványviz

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 : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 944,452 kcal
So : 3 745,811 mg

2018.01.24. 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
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Narancs

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

Étkezés: Ebéd

Brokkoli főzelék
Húsgombóc

Energia : 392,840 kcal
So : 468,462 mg
Feherje : 17,142 g
Zsir : 13,598 g
- telített zsírsav : 3,368 g
Szenhidrat : 49,477 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma
Ásványvíz

Energia : 236,840 kcal
So : 1 353,600 mg
Feherje : 7,470 g
Zsir : 10,816 g
- telített zsírsav : 5,018 g
Szenhidrat : 30,112 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 865,422 kcal
So : 2 111,842 mg

2018.01.25. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Sárgarépás túrókrém
Korpás zsemle

Energia : 323,280 kcal
So : 1 329,250 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 15,156 g
Zsir : 9,589 g
- telített zsírsav : 5,275 g
Szenhidrat : 42,784 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : dió

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Mandarin

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Sóska
Főtt tojás
Fél adag burgonya

Energia : 398,216 kcal
So : 910,944 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 13,816 g
Zsir : 19,266 g
- telített zsírsav : 4,431 g
Szenhidrat : 41,006 g
KalciumTejtermek : 24,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Félbarna kenyér
Fejes saláta
Ásványviz

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
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 883,938 kcal
So : 3 130,473 mg

2018.01.26. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 149,242 kcal
So : 516,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 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
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
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó főzelék
Sertés sült

Energia : 340,460 kcal
So : 450,387 mg
Fehérje : 19,146 g
Zsir : 19,821 g
- telített zsírsav : 3,151 g
Szenhidrat : 21,080 g
KalciumTejtermek : 22,800 mg
Allergen : glutén
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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Bölcshódés 1-3
Korcsport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén
Energia : 829,452 kcal
So : 2 207,167 mg

2018.01.29. 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
Mandarin

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

Étkezés: Ebéd

Sárgarépás csirke tokány
Rizs köret

Energia : 342,970 kcal
So : 662,000 mg
Feherje : 13,860 g
Zsir : 13,553 g
- telített zsírsav : 1,980 g
Szenhidrat : 40,545 g
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Korpás kifli
Fejes saláta
Ásványviz

Energia : 145,130 kcal
So : 905,900 mg
Feherje : 5,932 g
Zsir : 3,140 g
- telített zsírsav : 1,908 g
Szenhidrat : 23,203 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 853,222 kcal
So : 3 201,305 mg

2018.01.30. KEDD

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Nutella
Fehér kenyér

Energia : 250,900 kcal
So : 611,000 mg
Feherje : 4,050 g
Zsir : 3,540 g
- telített zsírsav : 1,330 g
Szenhidrat : 51,350 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mogyoró

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

		KalciumTejtermek : 240,000 mg Allergen : tej
	Étkezés: Ebéd	
Dubarry csirkemell Burgonya püré		Energia : 301,775 kcal So : 886,375 mg Feherje : 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	
Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Retek Ásványvíz		Energia : 132,000 kcal So : 989,000 mg Feherje : 5,685 g Zsir : 4,475 g - telített zsírsav : 1,236 g Szenhidrat : 16,685 g Allergen : szója Allergen : glutén Allergen : tej
		Energia : 835,175 kcal So : 2 716,375 mg

2018.01.31. SZERDA

	Étkezés: Reggeli	
Tej Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle		Energia : 301,640 kcal So : 1 077,000 mg 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 Mandarin		Energia : 44,742 kcal So : 1,280 mg Cukor : 5,000 g Feherje : 0,412 g Zsir : 0,160 g - telített zsírsav : 0,022 g Szenhidrat : 10,052 g
	Étkezés: Ebéd	
Karfiol főzelék Sertés pörkölt		Energia : 342,395 kcal So : 504,862 mg Feherje : 15,409 g Zsir : 16,910 g - telített zsírsav : 3,593 g Szenhidrat : 31,994 g KalciumTejtermek : 18,000 mg Allergen : glutén Allergen : tej
	Étkezés: Uzsonna	
Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér Sárgarépa Ásványvíz		Energia : 166,600 kcal So : 1 053,100 mg Feherje : 5,556 g Zsir : 8,440 g - telített zsírsav : 3,758 g Szenhidrat : 16,572 g Allergen : glutén Allergen : tej Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Energia : 855,377 kcal
So : 2 636,242 mg

2018.02.01. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Kakaó

Sajtos rúd

Energia : 342,242 kcal
So : 265,875 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 10,989 g
Zsir : 16,901 g
- telített zsírsav : 9,170 g
Szenhidrat : 34,708 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Kivi

Energia : 152,500 kcal
So : 10,000 mg
Feherje : 0,900 g
Zsir : 0,500 g
- telített zsírsav : 0,215 g
Szenhidrat : 35,250 g

Étkezés: Ebéd

Finomfőzelék

Natúr csirkemell

Energia : 309,510 kcal
So : 577,262 mg
Feherje : 19,621 g
Zsir : 11,321 g
- telített zsírsav : 1,476 g
Szenhidrat : 32,080 g
KalciumTejtermek : 17,100 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém

Barna kenyér

Fejes saláta

Ásványviz

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 : 898,852 kcal
So : 1 589,637 mg

2018.02.02. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea

Tojáskrém

Korpás zsemle

Lilahagyma

Energia : 221,327 kcal
So : 899,292 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 10,010 g
Zsir : 4,990 g
- telített zsírsav : 1,626 g
Szenhidrat : 33,977 g
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcsödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Roston sült halfilé
Rizi-bizi

Energia : 306,700 kcal
So : 616,500 mg
Fehérje : 14,920 g
Zsir : 10,515 g
- telített zsírsav : 1,205 g
Szenhidrat : 36,995 g
Allergen : hal

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 : 884,327 kcal
So : 2 094,292 mg