

2018.06.04. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Kockasajt
Zsemle

Energia : 203,942 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 6,404 g
Zsir : 2,845 g
- telített zsírsav : 3,887 g
Szenhidrat : 37,989 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Narancs

Energia : 161,000 kcal
So : 232,500 mg
Feherje : 7,400 g
Zsir : 5,800 g
- telített zsírsav : 3,820 g
Szenhidrat : 19,100 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karfiol főzelék
Sült csirkemáj

Energia : 403,950 kcal
So : 525,812 mg
Feherje : 25,762 g
Zsir : 18,432 g
- telített zsírsav : 3,178 g
Szenhidrat : 33,122 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma
Ásványvíz

Energia : 121,400 kcal
So : 769,500 mg
Feherje : 7,760 g
Zsir : 1,736 g
- telített zsírsav : 0,618 g
Szenhidrat : 18,300 g
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 890,292 kcal
So : 2 709,092 mg

2018.06.05. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tejbedara fahéjjal

Energia : 221,935 kcal
So : 767,375 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 9,640 g
Zsir : 3,306 g
- telített zsírsav : 2,242 g
Szenhidrat : 38,018 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Kiwi

Energia : 183,000 kcal
So : 15,000 mg
Feherje : 1,400 g
Zsir : 0,800 g
- telített zsírsav : 0,230 g
Szenhidrat : 40,900 g

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Bölcsődés 1-3
Korcsoport: Bölcsődés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom
Ásványvíz

Energia : 124,000 kcal
So : 551,500 mg
Fehérje : 3,510 g
Zsir : 4,340 g
- telített zsírsav : 0,166 g
Szenhidrat : 17,200 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 897,285 kcal
So : 2 292,225 mg

2018.06.06. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Kakaó
Margarin
Korpás kifli

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

Étkezés: Tízórai

Tej
Alma

Energia : 151,000 kcal
So : 235,000 mg
Fehérje : 7,200 g
Zsir : 6,000 g
- telített zsírsav : 3,868 g
Szenhidrat : 17,600 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldbab főzelék
Főtt csirkemell

Energia : 248,100 kcal
So : 391,062 mg
Fehérje : 17,102 g
Zsir : 12,885 g
- telített zsírsav : 2,618 g
Szenhidrat : 15,847 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Zsemle
Fejes saláta
Ásványvíz

Energia : 200,850 kcal
So : 1 402,750 mg
Fehérje : 8,430 g
Zsir : 4,395 g
- telített zsírsav : 3,713 g
Szenhidrat : 31,670 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 882,060 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

So : 2 949,087 mg

2018.06.07. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Fehér kenyér

Energia : 215,500 kcal
So : 711,000 mg
Fehérje : 4,230 g
Zsir : 1,840 g
- telített zsírsav : 1,130 g
Szenhidrat : 46,220 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Cseresznye

Energia : 185,000 kcal
So : 245,000 mg
Fehérje : 7,600 g
Zsir : 5,900 g
- telített zsírsav : 3,840 g
Szenhidrat : 24,600 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Finomfőzelék
Csirkepörkölt

Energia : 323,805 kcal
So : 778,825 mg
Fehérje : 16,514 g
Zsir : 14,169 g
- telített zsírsav : 2,201 g
Szenhidrat : 32,293 g
KalciumTejtermek : 17,100 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Korpás zsemle
Paprika
Ásványvíz

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

Energia : 911,785 kcal
So : 2 861,725 mg

2018.06.08. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tej
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 235,392 kcal
So : 962,700 mg
Fehérje : 12,713 g
Zsir : 7,799 g
- telített zsírsav : 5,144 g
Szenhidrat : 28,080 g
KalciumTejtermek : 261,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Alma

Energia : 52,242 kcal
So : 10,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,462 g
Zsir : 0,410 g
- telített zsírsav : 0,070 g
Szenhidrat : 12,152 g

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Bölcsődés 1-3
Korcsoport: Bölcsődés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Natúr halfilé
Főtt burgonya
Párolt sárgarépa

Energia : 292,370 kcal
So : 689,625 mg
Fehérje : 15,225 g
Zsir : 9,248 g
- telített zsírsav : 1,154 g
Szenhidrat : 36,155 g
Allergen : hal
Allergen : glutén

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 : 800,804 kcal
So : 2 010,855 mg

2018.06.11. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Margarin
Kuglóf

Energia : 232,330 kcal
So : 523,200 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 8,645 g
Zsir : 10,109 g
- telített zsírsav : 5,135 g
Szenhidrat : 25,451 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Kiwi

Energia : 183,000 kcal
So : 15,000 mg
Fehérje : 1,400 g
Zsir : 0,800 g
- telített zsírsav : 0,230 g
Szenhidrat : 40,900 g

Étkezés: Ebéd

Gyümölcsös pulykaragu
Pirított dara

Energia : 297,050 kcal
So : 419,500 mg
Cukor : 7,500 g
Fehérje : 14,407 g
Zsir : 6,077 g
- telített zsírsav : 2,164 g
Szenhidrat : 46,050 g
KalciumTejtermek : 15,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiörlésű kenyér
Paprika
Ásványvíz

Energia : 109,400 kcal
So : 736,500 mg
Fehérje : 5,160 g
Zsir : 1,900 g
- telített zsírsav : 0,630 g
Szenhidrat : 17,320 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 821,780 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcsödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

So : 1 694,200 mg

2018.06.12. KEDD

Étkezés: Reggeli

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

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 62,242 kcal
Narancs	So	: 7,530 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 0,662 g
	Zsir	: 0,210 g
	- telített zsírsav	: 0,022 g
	Szenhidrat	: 13,652 g

Étkezés: Ebéd

Zeller főzelék	Energia	: 403,480 kcal
Natúr sertés szelet	So	: 583,062 mg
	Feherje	: 16,622 g
	Zsir	: 20,324 g
	- telített zsírsav	: 4,121 g
	Szenhidrat	: 37,947 g
	KalciumTejtermek	: 18,000 mg
	Allergen : glutén	
	Allergen : zeller	
	Allergen : tej	

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt	Energia	: 147,830 kcal
Korpás kifli	So	: 904,900 mg
Paradicsom	Feherje	: 5,992 g
Ásványvíz	Zsir	: 3,150 g
	- telített zsírsav	: 1,911 g
	Szenhidrat	: 23,803 g
	KalciumTejtermek	: 87,500 mg
	Allergen : tej	
	Allergen : glutén	
	Allergen : szója	
	Energia	: 890,052 kcal
	So	: 2 309,742 mg

2018.06.13. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Tejberizs kakaóporral	Energia	: 338,230 kcal
	So	: 696,875 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 10,545 g
	Zsir	: 2,527 g
	- telített zsírsav	: 1,600 g
	Szenhidrat	: 66,770 g
	KalciumTejtermek	: 159,600 mg
	Allergen : tej	

Étkezés: Tízórai

Limonádé	Energia	: 86,650 kcal
Cseresznye	So	: 53,000 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 0,820 g
	Zsir	: 0,330 g
	- telített zsírsav	: 0,045 g
	Szenhidrat	: 19,110 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Karalábé főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 330,555 kcal
So : 773,375 mg
Cukor : 2,500 g
Fehérje : 14,190 g
Zsir : 20,894 g
- telített zsírsav : 3,164 g
Szenhidrat : 21,587 g
KalciumTejtermek : 28,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa
Ásványvíz

Energia : 181,800 kcal
So : 1 074,500 mg
Fehérje : 6,260 g
Zsir : 8,960 g
- telített zsírsav : 4,338 g
Szenhidrat : 18,400 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 937,235 kcal
So : 2 597,750 mg

2018.06.14. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Citromos tea
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

Energia : 189,032 kcal
So : 712,780 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 5,814 g
Zsir : 8,254 g
- telített zsírsav : 1,960 g
Szenhidrat : 22,192 g
Allergen : hal
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Kiwi

Energia : 181,000 kcal
So : 235,000 mg
Fehérje : 7,800 g
Zsir : 6,200 g
- telített zsírsav : 3,830 g
Szenhidrat : 21,900 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatésztával
Húsgombócok paradicsom mártással
Fél adag burgonya

Energia : 401,925 kcal
So : 800,425 mg
Cukor : 2,500 g
Fehérje : 15,833 g
Zsir : 15,027 g
- telített zsírsav : 2,492 g
Szenhidrat : 49,869 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Zsemle
Retek
Ásványvíz

Energia : 171,350 kcal
So : 1 028,250 mg
Fehérje : 6,240 g
Zsir : 1,805 g
- telített zsírsav : 3,216 g
Szenhidrat : 32,360 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcsödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Energia	: 943,307 kcal
So	: 2 776,455 mg

2018.06.15. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Limonádé	Energia	: 230,050 kcal
Trappista sajt	So	: 1 139,000 mg
Margarin	Cukor	: 5,000 g
Telejes kiörlésű kenyér	Fehérje	: 8,840 g
Uborka	Zsir	: 11,470 g
	- telített zsírsav	: 6,243 g
	Szenhidrat	: 22,010 g
	KalciumTejtermek	: 120,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 151,000 kcal
Alma	So	: 235,000 mg
	Fehérje	: 7,200 g
	Zsir	: 6,000 g
	- telített zsírsav	: 3,868 g
	Szenhidrat	: 17,600 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Natúr csirkemell	Energia	: 239,250 kcal
Párolt zöldségek	So	: 343,062 mg
	Fehérje	: 17,787 g
	Zsir	: 12,507 g
	- telített zsírsav	: 3,083 g
	Szenhidrat	: 13,842 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Uzsonna

Kefír	Energia	: 220,350 kcal
Kifli	So	: 1 191,250 mg
Ásványvíz	Fehérje	: 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	: 840,650 kcal
	So	: 2 908,312 mg

2018.06.18. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Citromos tea	Energia	: 139,727 kcal
Gyümölcsös túrókrém	So	: 636,780 mg
Fehér kenyér	Cukor	: 8,000 g
	Fehérje	: 5,807 g
	Zsir	: 1,605 g
	- telített zsírsav	: 0,922 g
	Szenhidrat	: 26,149 g
	KalciumTejtermek	: 21,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 151,000 kcal
Alma	So	: 235,000 mg
	Fehérje	: 7,200 g
	Zsir	: 6,000 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Bölcsődés 1-3
Korcsoport: Bölcsődés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav : 3,868 g
Szenhidrat : 17,600 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karalábé főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 330,555 kcal
So : 773,375 mg
Cukor : 2,500 g
Fehérje : 14,190 g
Zsir : 20,894 g
- telített zsírsav : 3,164 g
Szenhidrat : 21,587 g
KalciumTejtermek : 28,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Korpás zsemle
Paprika
Ásványvíz

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

Energia : 808,762 kcal
So : 2 772,055 mg

2018.06.19. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej
Sajtmester sajtkrém
Kifli
Paradicsom

Energia : 265,450 kcal
So : 1 036,750 mg
Fehérje : 12,060 g
Zsir : 7,355 g
- telített zsírsav : 4,841 g
Szenhidrat : 37,620 g
KalciumTejtermek : 295,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Kiwi

Energia : 82,242 kcal
So : 10,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 1,062 g
Zsir : 0,610 g
- telített zsírsav : 0,032 g
Szenhidrat : 16,452 g

Étkezés: Ebéd

Dubarry csirkemell
Burgonya püré

Energia : 336,825 kcal
So : 911,375 mg
Fehérje : 19,835 g
Zsir : 13,987 g
- telített zsírsav : 5,185 g
Szenhidrat : 32,015 g
KalciumTejtermek : 82,050 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Uborka
Ásványvíz

Energia : 176,200 kcal
So : 1 018,500 mg
Fehérje : 6,220 g
Zsir : 8,940 g
- telített zsírsav : 4,338 g
Szenhidrat : 17,120 g
Allergen : tej
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Bölcsődés 1-3
Korcsoport: Bölcsődés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén

Energia : 860,717 kcal
So : 2 976,655 mg

2018.06.20. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Kakaó

Briós

Energia : 275,230 kcal
So : 265,875 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 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 : 151,000 kcal
So : 235,000 mg
Fehérje : 7,200 g
Zsir : 6,000 g
- telített zsírsav : 3,868 g
Szenhidrat : 17,600 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó főzelék

Sertés sült

Energia : 304,380 kcal
So : 450,387 mg
Fehérje : 19,146 g
Zsir : 15,829 g
- telített zsírsav : 2,715 g
Szenhidrat : 21,080 g
KalciumTejtermek : 22,800 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém

Korpás kifli

Paradicsom

Ásványvíz

Energia : 153,280 kcal
So : 591,400 mg
Fehérje : 5,070 g
Zsir : 4,700 g
- telített zsírsav : 0,466 g
Szenhidrat : 22,516 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 883,890 kcal
So : 1 542,662 mg

2018.06.21. CSÜTÖRTÖK

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

Narancs

Energia : 62,242 kcal
So : 7,530 mg
Cukor : 5,000 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcsödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Feherje	:	0,662 g
Zsir	:	0,210 g
- telített zsírsav	:	0,022 g
Szenhidrat	:	13,652 g

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Brokkoli főzelék
Húsgombóc

Energia	:	511,421 kcal
So	:	1 072,844 mg
Feherje	:	23,116 g
Zsir	:	18,880 g
- telített zsírsav	:	4,536 g
Szenhidrat	:	61,101 g
KalciumTejtermek	:	18,000 mg
Allergen	:	tojás
Allergen	:	glutén
Allergen	:	tej

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom
Ásványvíz

Energia	:	116,800 kcal
So	:	550,000 mg
Feherje	:	7,380 g
Zsir	:	1,840 g
- telített zsírsav	:	0,336 g
Szenhidrat	:	17,020 g
Allergen	:	tej
Allergen	:	glutén

Energia	:	884,463 kcal
So	:	1 916,374 mg

2018.06.22. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Limonádé
Vaníliás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Energia	:	180,230 kcal
So	:	575,087 mg
Cukor	:	8,000 g
Feherje	:	6,144 g
Zsir	:	2,605 g
- telített zsírsav	:	1,408 g
Szenhidrat	:	32,834 g
KalciumTejtermek	:	21,000 mg
Allergen	:	glutén
Allergen	:	tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Cseresznye

Energia	:	52,242 kcal
So	:	10,030 mg
Cukor	:	5,000 g
Feherje	:	0,462 g
Zsir	:	0,410 g
- telített zsírsav	:	0,070 g
Szenhidrat	:	12,152 g

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Zöldséges halfilé
Házi tarhonya
Csemege uborka

Energia	:	435,625 kcal
So	:	2 189,525 mg
Cukor	:	3,500 g
Feherje	:	20,552 g
Zsir	:	15,827 g
- telített zsírsav	:	2,052 g
Szenhidrat	:	52,557 g
Allergen	:	hal
Allergen	:	glutén
Allergen	:	tojás

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Háztartási keksz
Ásványvíz

Energia	:	180,300 kcal
So	:	678,500 mg
Feherje	:	7,060 g
Zsir	:	6,760 g
- telített zsírsav	:	4,120 g
Szenhidrat	:	22,500 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Bölcsődés 1-3
Korcsoport: Bölcsődés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 848,397 kcal
So : 3 453,142 mg

2018.06.25. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Kakaós csiga

Energia : 154,362 kcal
So : 0,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 2,038 g
Zsir : 6,406 g
- telített zsírsav : 2,602 g
Szenhidrat : 21,220 g
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Kiwi

Energia : 181,000 kcal
So : 235,000 mg
Fehérje : 7,800 g
Zsir : 6,200 g
- telített zsírsav : 3,830 g
Szenhidrat : 21,900 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Almás cékla főzelék
Natúr sertés szelet

Energia : 291,530 kcal
So : 654,687 mg
Fehérje : 15,697 g
Zsir : 17,824 g
- telített zsírsav : 5,426 g
Szenhidrat : 25,142 g
KalciumTejtermek : 48,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiörlésű kenyér
Fejes saláta
Ásványvíz

Energia : 207,700 kcal
So : 1 136,000 mg
Fehérje : 8,760 g
Zsir : 11,450 g
- telített zsírsav : 6,233 g
Szenhidrat : 16,760 g
KalciumTejtermek : 120,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Energia : 834,592 kcal
So : 2 025,717 mg

2018.06.26. KEDD

Étkezés: Reggeli

Vaníliás zabkása

Energia : 143,840 kcal
So : 272,500 mg
Cukor : 2,000 g
Fehérje : 8,240 g
Zsir : 3,680 g
- telített zsírsav : 2,110 g
Szenhidrat : 19,028 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Alma

Energia : 153,000 kcal
So : 15,000 mg
Fehérje : 0,800 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcsödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

	Zsír	:	0,600 g
	- telített zsírsav	:	0,268 g
	Szenhidrat	:	36,600 g

Étkezés: Ebéd

Zöldbab főzelék
Húsgombóc

Energia	:	405,940 kcal
So	:	639,712 mg
Feherje	:	15,577 g
Zsír	:	21,391 g
- telített zsírsav	:	4,224 g
Szenhidrat	:	37,132 g
KalciumTejtermek	:	21,000 mg
Allergen	:	glutén
Allergen	:	tej
Allergen	:	tojás

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Korpás zsemle
Paprika
Ásványvíz

Energia	:	166,080 kcal
So	:	1 174,900 mg
Feherje	:	10,350 g
Zsír	:	1,150 g
- telített zsírsav	:	0,485 g
Szenhidrat	:	28,406 g
Allergen	:	szója
Allergen	:	glutén

Energia	:	868,860 kcal
So	:	2 102,112 mg

2018.06.27. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Szezámagos-almás sajtkrém
Kifli

Energia	:	269,570 kcal
So	:	793,950 mg
Feherje	:	5,059 g
Zsír	:	2,873 g
- telített zsírsav	:	1,626 g
Szenhidrat	:	55,687 g
KalciumTejtermek	:	27,500 mg
Allergen	:	glutén
Allergen	:	tej

Étkezés: Tízórai

Tej
Cseresznye

Energia	:	185,000 kcal
So	:	245,000 mg
Feherje	:	7,600 g
Zsír	:	5,900 g
- telített zsírsav	:	3,840 g
Szenhidrat	:	24,600 g
KalciumTejtermek	:	240,000 mg
Allergen	:	tej

Étkezés: Ebéd

Sóska
Tojás
Fél adag burgonya

Energia	:	328,585 kcal
So	:	384,000 mg
Cukor	:	7,500 g
Feherje	:	10,637 g
Zsír	:	16,461 g
- telített zsírsav	:	4,154 g
Szenhidrat	:	32,967 g
KalciumTejtermek	:	30,000 mg
Allergen	:	glutén
Allergen	:	tej
Allergen	:	tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiörlésű kenyér
Ásványvíz

Energia	:	158,400 kcal
So	:	864,500 mg
Feherje	:	5,180 g
Zsír	:	7,360 g
- telített zsírsav	:	3,436 g
Szenhidrat	:	17,200 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcsödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Retek

Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 941,555 kcal
So : 2 287,450 mg

2018.06.28. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Kaprok túrókrém
Korpás zsemle

Energia : 289,640 kcal
So : 1 064,587 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 15,202 g
Zsir : 5,727 g
- telített zsírsav : 3,716 g
Szenhidrat : 43,061 g
KalciumTejtermek : 249,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Tej
Kiwi

Energia : 181,000 kcal
So : 235,000 mg
Fehérje : 7,800 g
Zsir : 6,200 g
- telített zsírsav : 3,830 g
Szenhidrat : 21,900 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 342,605 kcal
So : 652,575 mg
Fehérje : 18,964 g
Zsir : 18,029 g
- telített zsírsav : 2,878 g
Szenhidrat : 26,023 g
KalciumTejtermek : 22,800 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér
Uborka
Ásványvíz

Energia : 114,200 kcal
So : 528,000 mg
Fehérje : 3,390 g
Zsir : 4,320 g
- telített zsírsav : 0,228 g
Szenhidrat : 14,940 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 927,445 kcal
So : 2 480,162 mg

2018.06.29. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tej
Snidlinges tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Energia : 261,875 kcal
So : 961,437 mg
Fehérje : 14,194 g
Zsir : 10,101 g
- telített zsírsav : 5,047 g
Szenhidrat : 28,015 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**Limonádé
Narancs**

Étkezés: Tízórai

Energia	: 86,650 kcal
So	: 53,000 mg
Cukor	: 5,000 g
Fehérje	: 0,820 g
Zsir	: 0,330 g
- telített zsírsav	: 0,045 g
Szenhidrat	: 19,110 g

**Hideg almaleves
Zöldfűszeres sült csirkemell
Burgonya püré
Fejes saláta**

Étkezés: Ebéd

Energia	: 379,865 kcal
So	: 1 196,500 mg
Cukor	: 12,500 g
Fehérje	: 18,352 g
Zsir	: 12,062 g
- telített zsírsav	: 3,985 g
Szenhidrat	: 48,861 g
KalciumTejtermek	: 49,500 mg
Allergen : tej	
Allergen : glutén	

**Natúr joghurt
Kifli
Ásványvíz**

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 220,350 kcal
So	: 1 191,250 mg
Fehérje	: 9,330 g
Zsir	: 5,715 g
- telített zsírsav	: 3,735 g
Szenhidrat	: 32,550 g
KalciumTejtermek	: 180,000 mg
Allergen : tej	
Allergen : glutén	

Energia	: 948,740 kcal
So	: 3 402,187 mg