

2018.06.04. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Kockasajt
Zsemle

Energia : 211,982 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 6,404 g
Zsir : 2,845 g
- telített zsírsav : 3,887 g
Szenhidrat : 39,987 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Kapros karfiol leves
Lecsós csirkemáj
Bulgur
Csemege uborka

Energia : 576,449 kcal
So : 2 499,395 mg
Fehérje : 27,725 g
Zsir : 21,158 g
- telített zsírsav : 2,471 g
Szenhidrat : 71,874 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 168,500 kcal
So : 1 019,750 mg
Fehérje : 11,130 g
Zsir : 2,554 g
- telített zsírsav : 0,922 g
Szenhidrat : 24,750 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 956,931 kcal
So : 4 700,425 mg

2018.06.05. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejbedara fahéjjal

Energia : 247,075 kcal
So : 767,750 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 10,110 g
Zsir : 3,356 g
- telített zsírsav : 2,282 g
Szenhidrat : 43,686 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csurgatott tojásleves
Fokhagymás-tejfölös sertésszelet
Sárgarépás rizs

Energia : 574,376 kcal
So : 1 269,226 mg
Fehérje : 24,879 g
Zsir : 24,019 g
- telített zsírsav : 5,191 g
Szenhidrat : 64,119 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Energia : 153,400 kcal
So : 692,000 mg
Fehérje : 4,630 g
Zsir : 4,460 g
- telített zsírsav : 0,179 g
Szenhidrat : 23,000 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Energia	: 974,851 kcal
So	: 2 728,976 mg

2018.06.06. SZERDA

Étkezés: Tízórai

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

Étkezés: Ebéd

Palóc leves	Energia	: 578,014 kcal
Darás tészta baracklekvárral	So	: 1 098,565 mg
Alma	Feherje	: 21,879 g
	Zsir	: 16,600 g
	- telített zsírsav	: 4,131 g
	Szenhidrat	: 84,978 g
	KalciumTejtermek	: 19,500 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott	Energia	: 218,840 kcal
Magos zsemle	So	: 1 604,500 mg
Fejes saláta	Feherje	: 9,734 g
	Zsir	: 8,700 g
	- telített zsírsav	: 2,643 g
	Szenhidrat	: 27,920 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szezám
	Energia	: 1 087,004 kcal
	So	: 3 623,340 mg

2018.06.07. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé	Energia	: 240,600 kcal
Sajtmester sajtkrém	So	: 913,000 mg
Fehér kenyér	Feherje	: 5,230 g
	Zsir	: 1,920 g
	- telített zsírsav	: 1,140 g
	Szenhidrat	: 51,570 g
	KalciumTejtermek	: 55,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Francia hagymaleves pirított zsemlekockával	Energia	: 537,912 kcal
Finomfőzelék	So	: 2 524,056 mg
Virsli	Feherje	: 23,407 g
	Zsir	: 25,959 g
	- telített zsírsav	: 9,842 g
	Szenhidrat	: 52,100 g
	KalciumTejtermek	: 63,960 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Korpás zsemle
Paprika

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

Energia : 983,792 kcal
So : 4 669,706 mg

2018.06.08. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Körözött
Teljes kiörlésű kenyér
Uborka

Energia : 253,843 kcal
So : 1 283,105 mg
Fehérje : 14,785 g
Zsir : 5,965 g
- telített zsírsav : 3,798 g
Szenhidrat : 34,245 g
KalciumTejtermek : 256,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Burgonya leves
Citromos halfilé
Tavaszi barna rizs

Energia : 584,984 kcal
So : 1 314,144 mg
Fehérje : 23,888 g
Zsir : 19,412 g
- telített zsírsav : 4,591 g
Szenhidrat : 77,174 g
KalciumTejtermek : 15,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Háztartási keksz

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

Energia : 1 080,327 kcal
So : 2 962,249 mg

2018.06.11. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Margarin
Kuglóf

Energia : 260,520 kcal
So : 575,325 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 9,235 g
Zsir : 10,634 g
- telített zsírsav : 5,245 g
Szenhidrat : 30,694 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Gyümölcsös pulykaragu
Párolt rizs

Energia : 553,686 kcal
So : 1 245,452 mg
Cukor : 9,750 g
Fehérje : 22,889 g
Zsir : 13,951 g
- telített zsírsav : 3,228 g
Szenhidrat : 83,336 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

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

Energia : 964,706 kcal
So : 2 791,027 mg

2018.06.12. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Energia : 279,100 kcal
So : 1 016,750 mg
Mez : 1,000 cu...
Fehérje : 10,780 g
Zsir : 8,900 g
- telített zsírsav : 4,920 g
Szenhidrat : 37,940 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tavaszi leves
Gombás sertésszelet
Házi tarhonya

Energia : 573,378 kcal
So : 1 634,451 mg
Fehérje : 29,686 g
Zsir : 21,708 g
- telített zsírsav : 4,673 g
Szenhidrat : 64,554 g
KalciumTejtermek : 15,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Korpás kifli
Paradicsom

Energia : 150,030 kcal
So : 873,900 mg
Fehérje : 6,092 g
Zsir : 3,170 g
- telített zsírsav : 1,914 g
Szenhidrat : 24,203 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 002,508 kcal
So : 3 525,101 mg

2018.06.13. SZERDA

		Étkezés: Tízórai	
Tejberizs kakaóporral	Energia	:	346,270 kcal
	So	:	696,875 mg
	Cukor	:	7,000 g
	Fehérje	:	10,545 g
	Zsir	:	2,527 g
	- telített zsírsav	:	1,600 g
	Szenhidrat	:	68,768 g
	KalciumTejtermek	:	159,600 mg
	Allergen	:	tej

		Étkezés: Ebéd	
Gulyás leves Sajtos pogácsa Cseresznye	Energia	:	470,846 kcal
	So	:	1 034,623 mg
	Fehérje	:	40,471 g
	Zsir	:	18,074 g
	- telített zsírsav	:	5,503 g
	Szenhidrat	:	58,112 g
	KalciumTejtermek	:	26,520 mg
	Allergen	:	glutén
	Allergen	:	tej
Allergen	:	tojás	
Allergen	:	zeller	

		Étkezés: Uzsonna	
Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Energia	:	234,100 kcal
	So	:	1 427,250 mg
	Fehérje	:	8,870 g
	Zsir	:	10,640 g
	- telített zsírsav	:	5,102 g
	Szenhidrat	:	24,880 g
	Allergen	:	tej
	Allergen	:	szója
	Allergen	:	glutén
Energia	:	1 051,216 kcal	
So	:	3 158,748 mg	

2018.06.14. CSÜTÖRTÖK

		Étkezés: Tízórai	
Citromos tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Energia	:	250,027 kcal
	So	:	1 004,390 mg
	Cukor	:	7,000 g
	Fehérje	:	7,762 g
	Zsir	:	10,627 g
	- telített zsírsav	:	2,426 g
	Szenhidrat	:	29,958 g
	Allergen	:	hal
	Allergen	:	mustár
Allergen	:	tej	
Allergen	:	glutén	

		Étkezés: Ebéd	
Csontleves csigatésztával Lencse főzelék Sült hús	Energia	:	541,035 kcal
	So	:	1 332,466 mg
	Cukor	:	2,600 g
	Fehérje	:	31,076 g
	Zsir	:	24,747 g
	- telített zsírsav	:	4,941 g
	Szenhidrat	:	48,449 g
	KalciumTejtermek	:	23,400 mg
	Allergen	:	zeller
Allergen	:	tojás	
Allergen	:	glutén	
Allergen	:	tej	
Allergen	:	mustár	

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Magos zsemle
Retek

Energia : 166,340 kcal
So : 994,750 mg
Fehérje : 6,104 g
Zsir : 4,130 g
- telített zsírsav : 1,449 g
Szenhidrat : 28,770 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : szezám-mag
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 957,402 kcal
So : 3 331,606 mg

2018.06.15. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Trappista sajt
Margarin
Telejes kiörlésű kenyér
Uborka

Energia : 303,690 kcal
So : 1 556,250 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 12,730 g
Zsir : 14,390 g
- telített zsírsav : 7,957 g
Szenhidrat : 29,738 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zeller krémleves
Szezám-magos rántott csirkemell
Párolt zöldségek

Energia : 547,724 kcal
So : 1 467,429 mg
Fehérje : 29,821 g
Zsir : 26,625 g
- telített zsírsav : 4,862 g
Szenhidrat : 46,906 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : szezám-mag

Étkezés: Uzsonna

Kefír
Kifli

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

Energia : 1 071,764 kcal
So : 4 182,429 mg

2018.06.18. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Gyümölcsös túrókrém
Fehér kenyér

Energia : 185,661 kcal
So : 848,527 mg
Cukor : 11,000 g
Fehérje : 7,702 g
Zsir : 2,125 g
- telített zsírsav : 1,227 g
Szenhidrat : 34,796 g
KalciumTejtermek : 27,999 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltást fenntartja!!!

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves
Sertés pörkölt
Hántolt árpa
Vegyes savanyúság

Energia : 558,189 kcal
So : 1 262,159 mg
Fehérje : 21,975 g
Zsir : 23,215 g
- telített zsírsav : 3,354 g
Szenhidrat : 65,251 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csemege szalámi
Korpás zsemle
Paprika

Energia : 282,780 kcal
So : 1 882,650 mg
Fehérje : 12,030 g
Zsir : 13,800 g
- telített zsírsav : 5,145 g
Szenhidrat : 27,456 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 026,630 kcal
So : 3 993,336 mg

2018.06.19. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Sajtmester sajtkrém
Kifli
Paradicsom

Energia : 245,650 kcal
So : 1 078,250 mg
Fehérje : 12,160 g
Zsir : 4,775 g
- telített zsírsav : 3,044 g
Szenhidrat : 38,020 g
KalciumTejtermek : 283,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sárgarborsó leves
Dubarry csirkemell
Burgonya püré

Energia : 582,654 kcal
So : 1 578,262 mg
Fehérje : 34,003 g
Zsir : 18,124 g
- telített zsírsav : 5,929 g
Szenhidrat : 70,004 g
KalciumTejtermek : 106,665 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Uborka

Energia : 225,700 kcal
So : 1 343,250 mg
Fehérje : 8,810 g
Zsir : 10,610 g
- telített zsírsav : 5,102 g
Szenhidrat : 22,960 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 054,004 kcal
So : 3 999,762 mg

2018.06.20. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Kakaó
Briós**

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

Étkezés: Ebéd

**Sertés becsináltleves
Káposztás tészta
Alma**

Energia : 581,841 kcal
So : 1 264,734 mg
Cukor : 4,550 g
Fehérje : 22,974 g
Zsir : 19,001 g
- telített zsírsav : 4,216 g
Szenhidrat : 79,748 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém
Korpás kifli
Paradicsom**

Energia : 155,480 kcal
So : 560,400 mg
Fehérje : 5,170 g
Zsir : 4,720 g
- telített zsírsav : 0,469 g
Szenhidrat : 22,916 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 020,591 kcal
So : 2 091,009 mg

2018.06.21. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tej
Gabonagolyó**

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

Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves
Brokkoli főzelék
Húsgombóc**

Energia : 579,868 kcal
So : 1 546,384 mg
Fehérje : 27,931 g
Zsir : 23,259 g
- telített zsírsav : 5,371 g
Szenhidrat : 63,724 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Energia : 161,600 kcal
So : 690,500 mg
Fehérje : 10,560 g
Zsir : 2,710 g
- telített zsírsav : 0,499 g
Szenhidrat : 22,830 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 950,468 kcal
So : 2 593,384 mg

2018.06.22. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Vaníliás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Energia : 229,840 kcal
So : 752,150 mg
Cukor : 11,000 g
Fehérje : 8,044 g
Zsir : 3,330 g
- telített zsírsav : 1,853 g
Szenhidrat : 41,524 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsom leves
Zöldséges halfilé
Főtt burgonya
Csemege uborka

Energia : 577,333 kcal
So : 2 744,290 mg
Cukor : 9,750 g
Fehérje : 24,045 g
Zsir : 19,248 g
- telített zsírsav : 2,352 g
Szenhidrat : 75,895 g
Allergen : hal
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Háztartási keksz

Energia : 201,000 kcal
So : 695,000 mg
Fehérje : 7,550 g
Zsir : 7,100 g
- telített zsírsav : 4,250 g
Szenhidrat : 26,400 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 008,173 kcal
So : 4 191,440 mg

2018.06.25. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Kakaós csiga

Energia : 162,402 kcal
So : 0,030 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 2,038 g
Zsir : 6,406 g
- telített zsírsav : 2,602 g
Szenhidrat : 23,218 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Kertész leves
Natúr sertés szelet
Párolt rizs
Cékla

Energia : 578,438 kcal
So : 1 877,268 mg
Fehérje : 22,682 g
Zsir : 22,268 g
- telített zsírsav : 3,505 g
Szenhidrat : 70,649 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 272,100 kcal
So : 1 517,500 mg
Fehérje : 12,550 g
Zsir : 14,360 g
- telített zsírsav : 7,943 g
Szenhidrat : 22,320 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 012,940 kcal
So : 3 394,798 mg

2018.06.26. KEDD

Étkezés: Tízórai

Vaníliás zabkása

Energia : 185,660 kcal
So : 280,000 mg
Cukor : 3,000 g
Fehérje : 9,680 g
Zsir : 4,360 g
- telített zsírsav : 2,220 g
Szenhidrat : 26,457 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Darláthúsos rakott zöldbab reszelt sajttal

Energia : 578,529 kcal
So : 1 302,135 mg
Fehérje : 24,936 g
Zsir : 26,393 g
- telített zsírsav : 7,466 g
Szenhidrat : 58,710 g
KalciumTejtermek : 105,300 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Korpás zsemle
Paprika

Energia : 181,080 kcal
So : 1 373,400 mg
Fehérje : 12,690 g
Zsir : 1,320 g
- telített zsírsav : 0,525 g
Szenhidrat : 29,406 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 945,269 kcal
So : 2 955,535 mg

2018.06.27. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Szezámagos-almás sajtkrém

Kifli

Energia : 272,765 kcal
So : 794,200 mg
Feherje : 5,190 g
Zsir : 3,147 g
- telített zsírsav : 1,661 g
Szenhidrat : 55,734 g
KalciumTejtermek : 27,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : szezámag
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Pulykaraguleves

Túrós batyu

Cseresznye

Energia : 543,142 kcal
So : 1 063,098 mg
Cukor : 16,250 g
Feherje : 49,958 g
Zsir : 20,121 g
- telített zsírsav : 5,217 g
Szenhidrat : 67,280 g
KalciumTejtermek : 49,140 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 199,000 kcal
So : 1 112,250 mg
Feherje : 7,250 g
Zsir : 8,240 g
- telített zsírsav : 3,749 g
Szenhidrat : 23,080 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 014,907 kcal
So : 2 969,548 mg

2018.06.28. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé

Kapros túrókrém

Korpás zsemle

Energia : 308,660 kcal
So : 1 170,825 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 16,119 g
Zsir : 6,360 g
- telített zsírsav : 4,151 g
Szenhidrat : 45,454 g
KalciumTejtermek : 256,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gomba leves

Zöldborsó főzelék

Sertés pörkölt

Energia : 497,253 kcal
So : 1 272,226 mg
Feherje : 28,670 g
Zsir : 22,022 g
- telített zsírsav : 3,569 g
Szenhidrat : 46,273 g
KalciumTejtermek : 22,230 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étlap (2018.06.04.-2018.06.29.)

Helyben , Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér
Uborka

Energia : 140,000 kcal
So : 661,250 mg
Fehérje : 4,470 g
Zsir : 4,430 g
- telített zsírsav : 0,262 g
Szenhidrat : 19,910 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 945,913 kcal
So : 3 104,300 mg

2018.06.29. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Snidlinges tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Energia : 280,075 kcal
So : 1 294,887 mg
Fehérje : 15,342 g
Zsir : 8,723 g
- telített zsírsav : 3,820 g
Szenhidrat : 33,989 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Hideg almaleves
Zöldfűszeres sült csirkemell
Burgonya püré
Fejes saláta

Energia : 566,170 kcal
So : 1 608,435 mg
Cukor : 19,500 g
Fehérje : 24,807 g
Zsir : 19,677 g
- telített zsírsav : 6,458 g
Szenhidrat : 71,552 g
KalciumTejtermek : 79,170 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kifli

Energia : 220,350 kcal
So : 1 158,750 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 : 1 066,595 kcal
So : 4 062,072 mg