

2018.07.02. 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

**Zeller leves
Sárgarépás csirketokány póréhagymával
Árpagyöngy**

Energia : 575,812 kcal
So : 1 368,426 mg
Fehérje : 21,951 g
Zsir : 23,357 g
- telített zsírsav : 3,138 g
Szenhidrat : 69,249 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma**

Energia : 218,500 kcal
So : 1 119,750 mg
Fehérje : 11,150 g
Zsir : 8,054 g
- telített zsírsav : 3,722 g
Szenhidrat : 24,790 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 006,294 kcal
So : 3 669,455 mg

2018.07.03. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Uborka**

Energia : 277,910 kcal
So : 760,625 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 10,561 g
Zsir : 10,507 g
- telített zsírsav : 5,822 g
Szenhidrat : 36,508 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Bableves
Lecsós sertés szelet
Petrezselymes rizs**

Energia : 582,585 kcal
So : 1 246,297 mg
Fehérje : 27,484 g
Zsir : 17,269 g
- telített zsírsav : 2,933 g
Szenhidrat : 78,447 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Zöldfűszeres vajkrém
Fehér kenyér
Paprika**

Energia : 144,400 kcal
So : 811,750 mg
Fehérje : 4,610 g
Zsir : 4,410 g
- telített zsírsav : 0,170 g
Szenhidrat : 22,500 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: tej
Energia	: 1 004,895 kcal
So	: 2 818,672 mg

2018.07.04. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral

Energia	: 247,405 kcal
So	: 768,062 mg
Cukor	: 7,000 g
Fehérje	: 10,182 g
Zsir	: 3,458 g
- telített zsírsav	: 2,345 g
Szenhidrat	: 43,335 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Legényfogó leves

Burgonyás tészta

Csemege uborka

Energia	: 583,687 kcal
So	: 2 414,692 mg
Fehérje	: 25,396 g
Zsir	: 17,415 g
- telített zsírsav	: 3,463 g
Szenhidrat	: 80,349 g
KalciumTejtermek	: 19,500 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott

Teljes kiőrlésű zsemle

Fejes saláta

Energia	: 218,840 kcal
So	: 1 604,500 mg
Fehérje	: 9,734 g
Zsir	: 8,700 g
- telített zsírsav	: 3,453 g
Szenhidrat	: 27,920 g
Allergen	: glutén
Allergen	: szója

Energia	: 1 049,932 kcal
So	: 4 787,254 mg

2018.07.05. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Sajtmester sajtkrém

Fehér kenyér

Energia	: 250,315 kcal
So	: 893,450 mg
Fehérje	: 4,960 g
Zsir	: 3,152 g
- telített zsírsav	: 1,566 g
Szenhidrat	: 51,484 g
KalciumTejtermek	: 27,500 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: szezám

Étkezés: Ebéd

Tojásleves

Kapros tökfőzelék

Csirkepörkölt

Energia	: 491,739 kcal
So	: 1 299,721 mg
Fehérje	: 22,181 g
Zsir	: 28,958 g
- telített zsírsav	: 6,035 g
Szenhidrat	: 36,250 g
KalciumTejtermek	: 31,200 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: tej

Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom

Energia : 213,440 kcal
So : 1 405,000 mg
Fehérje : 8,394 g
Zsir : 8,300 g
- telített zsírsav : 2,959 g
Szenhidrat : 28,800 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 955,494 kcal
So : 3 598,170 mg

2018.07.06. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Körözött
Teljes kiőrlésű 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

Zöldborsó leves
Roston sült halfilé
Majonézes burgonya

Energia : 554,944 kcal
So : 1 378,663 mg
Cukor : 3,250 g
Fehérje : 23,969 g
Zsir : 23,832 g
- telített zsírsav : 3,656 g
Szenhidrat : 60,056 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal

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 : 1 050,287 kcal
So : 3 026,768 mg

2018.07.09. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Margarin
Kalács

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 : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Karfiol krémleves

Tarhonyáshús pulykacombból

Fejes saláta

Energia : 567,714 kcal
So : 1 651,889 mg
Cukor : 9,750 g
Fehérje : 26,311 g
Zsir : 18,156 g
- telített zsírsav : 4,226 g
Szenhidrat : 74,352 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

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 : 978,734 kcal
So : 3 197,464 mg

2018.07.10. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej

Barack lekvár

Margarin

Félbarna kenyér

Energia : 272,700 kcal
So : 1 019,500 mg
Fehérje : 10,780 g
Zsir : 8,900 g
- telített zsírsav : 4,920 g
Szenhidrat : 36,290 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Kertész leves

Sült csirkemell

Sárgarépás burgonyapüré

Cékla

Energia : 568,220 kcal
So : 2 021,650 mg
Fehérje : 26,166 g
Zsir : 22,439 g
- telített zsírsav : 5,132 g
Szenhidrat : 63,850 g
KalciumTejtermek : 37,050 mg
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt

Teljes kiőrlésű kifli

Paradicsom

Energia : 134,190 kcal
So : 704,500 mg
Fehérje : 4,728 g
Zsir : 4,270 g
- telített zsírsav : 2,464 g
Szenhidrat : 20,947 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 975,110 kcal
So : 3 745,650 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2018.07.11. SZERDA

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

Sertés raguleves	Étkezés: Ebéd	Energia	: 473,969 kcal
		So	: 722,709 mg
Kakaós csiga		Cukor	: 14,950 g
Cseresznye		Feherje	: 41,318 g
		Zsir	: 14,663 g
		- telített zsírsav	: 3,531 g
		Szenhidrat	: 65,884 g
		KalciumTejtermek	: 14,820 mg
		Allergen	: zeller
		Allergen	: glutén
		Allergen	: tojás
		Allergen	: tej

Sajos párizsi	Étkezés: Uzsonna	Energia	: 242,800 kcal
		So	: 1 460,250 mg
Margarin		Feherje	: 8,360 g
Teljes kiőrlésű kenyér		Zsir	: 11,660 g
Sárgarépa		- telített zsírsav	: 4,952 g
		Szenhidrat	: 25,240 g
		Allergen	: tej
		Allergen	: glutén
		Allergen	: szója
		Energia	: 1 063,039 kcal
		So	: 2 879,834 mg

2018.07.12. CSÜTÖRTÖK

Citromos tea	Étkezés: Tízórai	Energia	: 247,627 kcal
		So	: 1 011,890 mg
Tonhalkrém		Cukor	: 7,000 g
Teljes kiőrlésű kenyér		Feherje	: 7,702 g
Uborka		Zsir	: 10,567 g
		- telített zsírsav	: 2,438 g
		Szenhidrat	: 29,568 g
		Allergen	: tej
		Allergen	: mustár
		Allergen	: hal
		Allergen	: glutén

Lebbencs leves	Étkezés: Ebéd	Energia	: 563,769 kcal
		So	: 2 644,712 mg
Székelykáposzta		Feherje	: 24,100 g
Rozskenyér		Zsir	: 20,950 g
		- telített zsírsav	: 4,797 g
		Szenhidrat	: 69,290 g
		KalciumTejtermek	: 19,500 mg
		Allergen	: tej
		Allergen	: glutén
		Allergen	: tojás

Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Magos zsemle
Retek

Energia : 176,055 kcal
So : 975,200 mg
Fehérje : 5,834 g
Zsir : 5,362 g
- telített zsírsav : 1,875 g
Szenhidrat : 28,684 g
KalciumTejtermek : 27,500 mg
Allergen : szezám-mag
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 987,451 kcal
So : 4 631,802 mg

2018.07.13. 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

Paradicsom leves
Szezám-magos rántott sertésszelet
Párolt zöldségek

Energia : 554,405 kcal
So : 1 605,403 mg
Cukor : 6,500 g
Fehérje : 26,644 g
Zsir : 27,758 g
- telített zsírsav : 4,326 g
Szenhidrat : 49,353 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
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 : 1 078,444 kcal
So : 4 320,402 mg

2018.07.16. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Gyümölcsös túrókrém
Fehér kenyér

Energia : 185,061 kcal
So : 848,277 mg
Cukor : 11,000 g
Fehérje : 7,699 g
Zsir : 2,120 g
- telített zsírsav : 1,227 g
Szenhidrat : 34,671 g
KalciumTejtermek : 27,999 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbableves
Baromfi rizseshús
Vitamin saláta

Energia : 539,351 kcal
So : 945,874 mg
Fehérje : 22,054 g
Zsir : 18,341 g
- telített zsírsav : 4,006 g
Szenhidrat : 70,051 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika

Energia : 212,840 kcal
So : 1 402,750 mg
Fehérje : 8,454 g
Zsir : 8,330 g
- telített zsírsav : 2,950 g
Szenhidrat : 28,500 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 937,252 kcal
So : 3 196,900 mg

2018.07.17. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Sajtmester sajtkrém
Kifli

Energia : 248,765 kcal
So : 1 054,200 mg
Fehérje : 11,590 g
Zsir : 5,947 g
- telített zsírsav : 3,461 g
Szenhidrat : 36,734 g
KalciumTejtermek : 255,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezám

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Sajtos sertésszelet
Főtt burgonya
Csemege uborka

Energia : 545,761 kcal
So : 2 201,181 mg
Fehérje : 24,852 g
Zsir : 24,282 g
- telített zsírsav : 6,285 g
Szenhidrat : 55,757 g
KalciumTejtermek : 78,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Retek

Energia : 226,600 kcal
So : 1 377,750 mg
Fehérje : 8,870 g
Zsir : 10,610 g
- telített zsírsav : 5,099 g
Szenhidrat : 23,110 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 021,126 kcal
So : 4 633,131 mg

2018.07.18. 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 : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Frankfurti leves
Mákos tészta
Körte

Energia : 584,741 kcal
So : 1 802,089 mg
Cukor : 3,250 g
Fehérje : 20,479 g
Zsir : 25,416 g
- telített zsírsav : 6,645 g
Szenhidrat : 67,802 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom

Energia : 188,240 kcal
So : 856,500 mg
Fehérje : 5,464 g
Zsir : 6,760 g
- telített zsírsav : 1,489 g
Szenhidrat : 28,940 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 056,251 kcal
So : 2 924,464 mg

2018.07.19. 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
Spenót
Tojás
Fél adag burgonya köret

Energia : 563,136 kcal
So : 1 866,946 mg
Fehérje : 26,472 g
Zsir : 27,422 g
- telített zsírsav : 5,288 g
Szenhidrat : 52,264 g
KalciumTejtermek : 22,230 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 209,500 kcal
So : 830,250 mg
Fehérje : 10,640 g
Zsir : 8,180 g
- telített zsírsav : 3,299 g
Szenhidrat : 22,330 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 981,636 kcal
So : 3 053,696 mg

2018.07.20. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Vaníliás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Energia : 251,840 kcal
So : 747,150 mg
Cukor : 11,000 g
Fehérje : 8,044 g
Zsir : 3,230 g
- telített zsírsav : 1,805 g
Szenhidrat : 46,524 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Vegyes zöldség leves
Sült halfilé paprikás mártással
Rizs köret

Energia : 574,971 kcal
So : 1 303,856 mg
Fehérje : 23,910 g
Zsir : 20,995 g
- telített zsírsav : 3,752 g
Szenhidrat : 71,604 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : hal

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 : 1 027,811 kcal
So : 2 746,006 mg

2018.07.23. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Nutella
Fehér kenyér

Energia : 183,282 kcal
So : 808,030 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 4,712 g
Zsir : 3,430 g
- telített zsírsav : 1,142 g
Szenhidrat : 34,250 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mogyoró

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Minestrone leves

Györi aprópecsenye baromfi húsból

Bulgur

Csemege uborka

Energia : 491,543 kcal
So : 1 837,100 mg
Feherje : 22,866 g
Zsir : 18,204 g
- telített zsírsav : 3,249 g
Szenhidrat : 61,701 g
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 272,100 kcal
So : 1 517,500 mg
Feherje : 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 : 946,925 kcal
So : 4 162,629 mg

2018.07.24. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej

Tonhalkrém

Félbarna kenyér

Uborka

Energia : 305,945 kcal
So : 1 240,860 mg
Feherje : 14,280 g
Zsir : 13,557 g
- telített zsírsav : 4,516 g
Szenhidrat : 30,619 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : mustár

Étkezés: Ebéd

Köménymag leves pirított zsemlekockával

Vadas sertésszelet

Főtt tészta

Energia : 582,639 kcal
So : 1 088,631 mg
Cukor : 3,250 g
Feherje : 25,747 g
Zsir : 25,292 g
- telített zsírsav : 5,300 g
Szenhidrat : 63,223 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka

Teljes kiőrlésű zsemle

Paprika

Energia : 188,640 kcal
So : 1 543,500 mg
Feherje : 11,934 g
Zsir : 3,210 g
- telített zsírsav : 1,470 g
Szenhidrat : 30,540 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 077,224 kcal
So : 3 872,991 mg

2018.07.25. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Szezámagos sajtkrém

Kifli

Energia : 266,245 kcal
So : 814,000 mg
Feherje : 5,591 g
Zsir : 2,189 g
- telített zsírsav : 1,270 g
Szenhidrat : 55,867 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámag

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves

Rizsfelfújt

Alma kompót

Energia : 579,233 kcal
So : 1 092,822 mg
Cukor : 9,750 g
Feherje : 22,327 g
Zsir : 14,142 g
- telített zsírsav : 4,729 g
Szenhidrat : 89,032 g
KalciumTejtermek : 96,330 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : glutén

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 : 1 044,478 kcal
So : 3 019,072 mg

2018.07.26. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé

Petrezselymes túrókrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Lilahagyma

Energia : 328,475 kcal
So : 1 340,812 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 15,625 g
Zsir : 8,264 g
- telített zsírsav : 5,108 g
Szenhidrat : 49,561 g
KalciumTejtermek : 256,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel

Sárgaborsó főzelék

Sertés sült

Energia : 527,469 kcal
So : 1 260,254 mg
Feherje : 28,122 g
Zsir : 26,036 g
- telített zsírsav : 3,926 g
Szenhidrat : 45,155 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás 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 : glutén
Allergen : tej

Energia : 995,944 kcal
So : 3 262,317 mg

2018.07.27. 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

Zöldborsó leves
Ananászos csirkemell
Burgonya püré

Energia : 559,302 kcal
So : 1 329,842 mg
Fehérje : 27,920 g
Zsir : 19,604 g
- telített zsírsav : 5,872 g
Szenhidrat : 66,731 g
KalciumTejtermek : 68,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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 : 1 059,727 kcal
So : 3 783,479 mg

2018.07.30. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Kockasajt
Kifli

Energia : 284,670 kcal
So : 1 289,625 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 12,387 g
Zsir : 5,982 g
- telített zsírsav : 3,840 g
Szenhidrat : 44,835 g
KalciumTejtermek : 315,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Natúr csirkemell
Burgonya köret
Cékla

Energia : 525,548 kcal
So : 1 829,168 mg
Fehérje : 26,612 g
Zsir : 17,199 g
- telített zsírsav : 2,134 g
Szenhidrat : 65,108 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 176,600 kcal
So : 1 277,750 mg
Fehérje : 8,850 g
Zsir : 5,110 g
- telített zsírsav : 2,299 g
Szenhidrat : 23,070 g
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 986,818 kcal
So : 4 396,543 mg

2018.07.31. KEDD

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Főtt virsli
Mustár
Félbarna kenyér

Energia : 313,790 kcal
So : 2 333,000 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 16,270 g
Zsir : 13,550 g
- telített zsírsav : 5,995 g
Szenhidrat : 30,668 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Zabpelyhes rakott karfiol reszelt sajttal

Energia : 545,535 kcal
So : 1 316,062 mg
Fehérje : 25,341 g
Zsir : 22,608 g
- telített zsírsav : 6,635 g
Szenhidrat : 58,857 g
KalciumTejtermek : 81,900 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika

Energia : 171,035 kcal
So : 953,000 mg
Fehérje : 6,235 g
Zsir : 4,464 g
- telített zsírsav : 2,285 g
Szenhidrat : 29,057 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : szezám
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 030,360 kcal
So : 4 602,061 mg

2018.08.01. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 279,640 kcal
Natúr vajkrém	So	: 1 117,000 mg
Teljes kiőrlésű zsemle	Feherje	: 11,964 g
	Zsir	: 9,700 g
	- telített zsírsav	: 3,480 g
	Szenhidrat	: 38,340 g
	KalciumTejtermek	: 229,250 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

Étkezés: Ebéd

Baromfi becsinál leves	Energia	: 503,441 kcal
Túrós tészta	So	: 1 262,550 mg
Őszibarack	Feherje	: 26,601 g
	Zsir	: 17,284 g
	- telített zsírsav	: 6,555 g
	Szenhidrat	: 59,866 g
	KalciumTejtermek	: 68,900 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás	Energia	: 167,200 kcal
Fehér kenyér	So	: 1 367,750 mg
Uborka	Feherje	: 7,480 g
	Zsir	: 5,890 g
	- telített zsírsav	: 1,652 g
	Szenhidrat	: 21,970 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója
	Energia	: 950,281 kcal
	So	: 3 747,300 mg

2018.08.02. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Limonádé	Energia	: 182,690 kcal
Sárgarépás túrókrém	So	: 909,937 mg
Félbarna kenyér	Cukor	: 7,000 g
Lilahagyma	Feherje	: 7,748 g
	Zsir	: 2,957 g
	- telített zsírsav	: 1,878 g
	Szenhidrat	: 30,629 g
	KalciumTejtermek	: 28,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves	Energia	: 577,912 kcal
Húsgombócok paradicsommártással	So	: 1 550,598 mg
Fél adag burgonya köret	Cukor	: 3,250 g
	Feherje	: 23,147 g
	Zsir	: 19,260 g
	- telített zsírsav	: 3,423 g
	Szenhidrat	: 76,954 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller

Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Teljes kiőrlésű zsemle
Retek

Energia : 195,240 kcal
So : 1 228,500 mg
Fehérje : 12,054 g
Zsir : 4,860 g
- telített zsírsav : 2,229 g
Szenhidrat : 28,320 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 955,842 kcal
So : 3 689,035 mg

2018.08.03. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Trappista sajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Energia : 256,282 kcal
So : 1 418,030 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 12,752 g
Zsir : 8,900 g
- telített zsírsav : 5,151 g
Szenhidrat : 30,430 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Vegyes gyümölcsleves
Rántott halfilé tepsiben sütve
Barna rizs

Energia : 521,047 kcal
So : 1 089,506 mg
Cukor : 7,800 g
Fehérje : 22,595 g
Zsir : 15,385 g
- telített zsírsav : 3,526 g
Szenhidrat : 72,648 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Csoki 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 : 1 018,828 kcal
So : 2 872,536 mg