

2018.08.06. HÉTFŐ

Gyümölcs tea
Kockasajt
Zsemle

Étkezés: Reggeli

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

Tej
Alma

Étkezés: Tízórai

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

Spenót
Natúr sertésszelet

Étkezés: Ebéd

Energia : 296,347 kcal
So : 744,687 mg
Feherje : 16,603 g
Zsir : 16,905 g
- telített zsírsav : 2,813 g
Szenhidrat : 20,072 g
KalciumTejtermek : 17,100 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Gépsonka
Margarin
Teljes kiörlésű kenyér
Lilahagyma
Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 171,400 kcal
So : 869,500 mg
Feherje : 7,780 g
Zsir : 7,236 g
- telített zsírsav : 3,418 g
Szenhidrat : 18,340 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 807,189 kcal
So : 3 025,467 mg

2018.08.07. KEDD

Kakaó
Margarin
Teljes kiörlésű kifli

Étkezés: Reggeli

Energia : 266,270 kcal
So : 750,875 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 10,261 g
Zsir : 10,477 g
- telített zsírsav : 5,810 g
Szenhidrat : 34,000 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Gyümölcslé
Őszibarack

Étkezés: Tízórai

Energia : 142,500 kcal
So : 10,000 mg
Feherje : 0,750 g
Zsir : 0,250 g
- telített zsírsav : 0,210 g
Szenhidrat : 34,100 g

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Főtt hús
Meggy mártás
Pirított dara

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

Étkezés: Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém
Fehér kenyér
Paprika
Ásványvíz

Energia : 117,300 kcal
So : 641,500 mg
Feherje : 3,490 g
Zsir : 4,300 g
- telített zsírsav : 0,160 g
Szenhidrat : 16,850 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 830,850 kcal
So : 1 685,506 mg

2018.08.08. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Tejbedara kakaóporral

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

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

Karfiol főzelék
Csirkepörkölt

Energia : 333,625 kcal
So : 468,875 mg
Feherje : 15,850 g
Zsir : 14,662 g
- telített zsírsav : 3,136 g
Szenhidrat : 34,270 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta
Ásványvíz

Energia : 194,340 kcal
So : 1 387,000 mg
Feherje : 8,174 g
Zsir : 6,710 g
- telített zsírsav : 2,753 g
Szenhidrat : 27,860 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 896,730 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

So : 2 851,062 mg

2018.08.09. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Fehér kenyér
Uborka

Energia : 217,900 kcal
So : 717,500 mg
Fehérje : 4,430 g
Zsir : 1,860 g
- telített zsírsav : 1,138 g
Szenhidrat : 46,560 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Nektarin

Energia : 147,500 kcal
So : 225,000 mg
Fehérje : 7,250 g
Zsir : 5,850 g
- telített zsírsav : 3,815 g
Szenhidrat : 16,500 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sárgarépa főzelék
Sertés sült

Energia : 302,660 kcal
So : 752,200 mg
Fehérje : 13,824 g
Zsir : 19,729 g
- telített zsírsav : 3,146 g
Szenhidrat : 17,353 g
KalciumTejtermek : 28,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Teljes kiörlésű zsemle
Paradicsom
Ásványvíz

Energia : 195,440 kcal
So : 1 298,500 mg
Fehérje : 7,499 g
Zsir : 6,895 g
- telített zsírsav : 2,556 g
Szenhidrat : 28,385 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 863,500 kcal
So : 2 993,200 mg

2018.08.10. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tej
Körözött
Teljes kiörlésű 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

Limonádé
Alma

Energia : 37,150 kcal
So : 38,000 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,220 g
Zsir : 0,230 g
- telített zsírsav : 0,039 g
Szenhidrat : 8,610 g

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Vegyes zöldségleves
Mediterrán csirkeragu
Burgonya püré

Energia : 432,100 kcal
So : 1 217,887 mg
Fehérje : 20,131 g
Zsir : 19,150 g
- telített zsírsav : 5,758 g
Szenhidrat : 44,050 g
KalciumTejtermek : 103,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

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 : 925,442 kcal
So : 2 567,087 mg

2018.08.13. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Margarin
Kalács

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 : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Őszibarack

Energia : 142,500 kcal
So : 10,000 mg
Fehérje : 0,750 g
Zsir : 0,250 g
- telített zsírsav : 0,210 g
Szenhidrat : 34,100 g

Étkezés: Ebéd

Lecsós csirkemáj
Főtt burgonya
Vitamin saláta

Energia : 360,600 kcal
So : 886,125 mg
Fehérje : 17,000 g
Zsir : 15,155 g
- telített zsírsav : 1,823 g
Szenhidrat : 38,035 g
Allergen : glutén

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 : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 844,830 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Bölcösödés 1-3
Korcsoport: Bölcösödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

So : 2 155,825 mg

2018.08.14. KEDD

Étkezés: Reggeli

| | | |
|------------------------|--------------------|----------------|
| Tej | Energia | : 270,100 kcal |
| Barack lekvár | 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 | : glutén |
| | Allergen | : tej |

Étkezés: Tízórai

| | | |
|-------------------|--------------------|----------------|
| Gyümölcsle | Energia | : 137,500 kcal |
| Alma | So | : 10,000 mg |
| | Feherje | : 0,600 g |
| | Zsir | : 0,400 g |
| | - telített zsírsav | : 0,234 g |
| | Szenhidrat | : 33,100 g |

Étkezés: Ebéd

| | | |
|---------------------------|--------------------|----------------|
| Tavaszi sertésragu | Energia | : 347,645 kcal |
| Köles | So | : 1 577,187 mg |
| Csemege uborka | Feherje | : 16,550 g |
| | Zsir | : 14,423 g |
| | - telített zsírsav | : 2,453 g |
| | Szenhidrat | : 37,857 g |
| | Allergen | : glutén |

Étkezés: Uzsonna

| | | |
|------------------------------|--------------------|----------------|
| Ízesített kockasajt | Energia | : 131,990 kcal |
| Teljes kiőrlésű kifli | So | : 735,500 mg |
| Paradicsom | Feherje | : 4,628 g |
| Ásványvíz | Zsir | : 4,250 g |
| | - telített zsírsav | : 2,461 g |
| | Szenhidrat | : 20,547 g |
| | KalciumTejtermek | : 87,500 mg |
| | Allergen | : tej |
| | Allergen | : glutén |

Energia : 887,235 kcal
So : 3 139,687 mg

2018.08.15. SZERDA

Étkezés: Reggeli

| | | |
|---------------------------|--------------------|----------------|
| Tejberizs fahéjjal | 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

| | | |
|---------------------|--------------------|---------------|
| Gyümölcs tea | Energia | : 48,742 kcal |
| Nektarin | So | : 0,030 mg |
| | Cukor | : 5,000 g |
| | Feherje | : 0,512 g |
| | Zsir | : 0,260 g |
| | - telített zsírsav | : 0,017 g |
| | Szenhidrat | : 11,052 g |

Étkezés: Ebéd

| | | |
|-----------------------------|---------|----------------|
| Brokkoli főzelék | Energia | : 351,450 kcal |
| Natúr csirkemellfilé | So | : 270,375 mg |
| | Feherje | : 19,590 g |
| | Zsir | : 15,170 g |

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcsödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav : 2,867 g
Szenhidrat : 33,915 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajos párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa
Ásványvíz

Energia : 187,600 kcal
So : 1 096,500 mg
Fehérje : 5,920 g
Zsir : 9,640 g
- telített zsírsav : 4,238 g
Szenhidrat : 18,640 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 926,022 kcal
So : 2 063,780 mg

2018.08.16. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Zöldfűszeres túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 237,091 kcal
So : 642,687 mg
Fehérje : 6,303 g
Zsir : 2,396 g
- telített zsírsav : 1,551 g
Szenhidrat : 47,023 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Körte

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

Étkezés: Ebéd

Tökfőzelék
Sertés pörkölt

Energia : 293,595 kcal
So : 658,300 mg
Fehérje : 12,796 g
Zsir : 19,078 g
- telített zsírsav : 3,828 g
Szenhidrat : 17,859 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

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
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 848,536 kcal
So : 2 556,737 mg

2018.08.17. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

| | | |
|--------------------------------|--------------------|----------------|
| Limonádé | Energia | : 230,050 kcal |
| Trappista sajt | So | : 1 139,000 mg |
| Margarin | Cukor | : 5,000 g |
| Telejes kiörlésű kenyér | Feherje | : 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 | : 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 |
| | Allergen | : tej |

Étkezés: Ebéd

| | | |
|----------------------------|--------------------|----------------|
| Sárgarépa krémleves | Energia | : 322,120 kcal |
| Sült halfilé | So | : 888,750 mg |
| Párolt zöldségek | Feherje | : 17,672 g |
| | Zsir | : 17,648 g |
| | - telített zsírsav | : 4,655 g |
| | Szenhidrat | : 23,005 g |
| | KalciumTejtermek | : 18,000 mg |
| | Allergen | : tej |
| | Allergen | : glutén |
| | Allergen | : hal |

Étkezés: Uzsonna

| | | |
|------------------|--------------------|----------------|
| Kefír | Energia | : 220,350 kcal |
| Kifli | So | : 1 191,250 mg |
| Ásványvíz | 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 | : 908,020 kcal |
| | So | : 3 449,000 mg |

2018.08.21. KEDD

Étkezés: Reggeli

| | | |
|----------------------------|--------------------|----------------|
| Tej | Energia | : 265,050 kcal |
| Sajtmester sajtkrém | So | : 1 035,250 mg |
| Kifli | Feherje | : 12,100 g |
| Paprika | Zsir | : 7,375 g |
| | - telített zsírsav | : 4,835 g |
| | Szenhidrat | : 37,420 g |
| | KalciumTejtermek | : 295,000 mg |
| | Allergen | : glutén |
| | Allergen | : tej |

Étkezés: Tízórai

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

Étkezés: Ebéd

Húsgombócok paradicsom mártással
Fél adag burgonya

Energia : 353,360 kcal
So : 471,550 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 15,330 g
Zsir : 11,691 g
- telített zsírsav : 2,149 g
Szenhidrat : 45,940 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiörlésű kenyér
Margarin
Retek
Ásványvíz

Energia : 176,800 kcal
So : 1 041,500 mg
Feherje : 6,260 g
Zsir : 8,940 g
- telített zsírsav : 4,336 g
Szenhidrat : 17,220 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 943,710 kcal
So : 2 555,800 mg

2018.08.22. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Kakaó
Csirkemájkrém
Fehér kenyér

Energia : 243,930 kcal
So : 1 284,375 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 12,370 g
Zsir : 7,612 g
- telített zsírsav : 3,360 g
Szenhidrat : 31,795 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

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

Zeller főzelék
Csirkepörkölt

Energia : 335,125 kcal
So : 592,625 mg
Feherje : 15,100 g
Zsir : 14,587 g
- telített zsírsav : 3,196 g
Szenhidrat : 35,095 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiörlésű zsemle
Paradicsom
Ásványvíz

Energia : 186,040 kcal
So : 887,500 mg
Feherje : 5,364 g
Zsir : 6,740 g
- telített zsírsav : 1,486 g
Szenhidrat : 28,540 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

| | |
|----------|----------------|
| Allergen | : tej |
| Energia | : 900,595 kcal |
| So | : 2 994,500 mg |

2018.08.23. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

| | | |
|---------------------------|--------------------|----------------|
| Tej | Energia | : 194,000 kcal |
| Kakaós gabonagolyó | 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

| | | |
|---------------------|--------------------|---------------|
| Gyümölcs tea | Energia | : 48,742 kcal |
| Nektarin | So | : 0,030 mg |
| | Cukor | : 5,000 g |
| | Feherje | : 0,512 g |
| | Zsir | : 0,260 g |
| | - telített zsírsav | : 0,017 g |
| | Szenhidrat | : 11,052 g |

Étkezés: Ebéd

| | | |
|--------------------------------|--------------------|----------------|
| Dargaluska leves | Energia | : 399,585 kcal |
| Sóska | So | : 718,675 mg |
| Tojás | Cukor | : 7,500 g |
| Fél adag burgonya köret | Feherje | : 13,132 g |
| | Zsir | : 17,056 g |
| | - telített zsírsav | : 4,349 g |
| | Szenhidrat | : 46,955 g |
| | KalciumTejtermek | : 30,000 mg |
| | Allergen | : tej |
| | Allergen | : glutén |
| | Allergen | : tojás |
| | Allergen | : zeller |

Étkezés: Uzsonna

| | | |
|-------------------------------|--------------------|----------------|
| Pulykasonka | Energia | : 165,400 kcal |
| Margarin | So | : 676,500 mg |
| Teljes kiörlésű kenyér | Feherje | : 7,440 g |
| Retek | Zsir | : 7,320 g |
| Ásványvíz | - telített zsírsav | : 3,136 g |
| | Szenhidrat | : 16,700 g |
| | Allergen | : tej |
| | Allergen | : glutén |
| | Energia | : 807,727 kcal |
| | So | : 1 681,205 mg |

2018.08.24. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

| | | |
|-------------------------------|--------------------|----------------|
| Limonádé | Energia | : 165,341 kcal |
| Vaníliás túrókrém | So | : 674,187 mg |
| Teljes kiörlésű kenyér | Cukor | : 5,000 g |
| Nektarin | Feherje | : 6,123 g |
| | Zsir | : 2,606 g |
| | - telített zsírsav | : 1,416 g |
| | Szenhidrat | : 29,193 g |
| | KalciumTejtermek | : 21,000 mg |
| | Allergen | : tej |
| | Allergen | : glutén |

Étkezés: Tízórai

| | | |
|-------------------|---------|----------------|
| Tej | Energia | : 147,500 kcal |
| Őszibarack | So | : 225,000 mg |
| | Feherje | : 7,250 g |
| | Zsir | : 5,850 g |

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcsödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav : 3,815 g
Szenhidrat : 16,500 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karalábé főzelék
Sült csirkemell

Energia : 330,700 kcal
So : 728,875 mg
Cukor : 2,500 g
Fehérje : 16,530 g
Zsir : 21,165 g
- telített zsírsav : 2,560 g
Szenhidrat : 18,602 g
KalciumTejtermek : 28,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Háztartási keksz
Ásványvíz

Energia : 180,300 kcal
So : 678,500 mg
Fehérje : 7,060 g
Zsir : 6,760 g
- telített zsírsav : 4,120 g
Szenhidrat : 22,500 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 823,841 kcal
So : 2 306,562 mg

2018.08.27. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Nutella
Fehér kenyér

Energia : 150,142 kcal
So : 606,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 3,712 g
Zsir : 3,350 g
- telített zsírsav : 1,132 g
Szenhidrat : 26,902 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mogyoró

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

Sárgarépa főzelék
Csirkepörkölt

Energia : 319,915 kcal
So : 963,075 mg
Fehérje : 13,561 g
Zsir : 19,613 g
- telített zsírsav : 2,840 g
Szenhidrat : 22,338 g
KalciumTejtermek : 28,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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 : 813,257 kcal
So : 2 935,105 mg

2018.08.28. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej
Tonhalkrém
Félbarna kenyér

Energia : 275,990 kcal
So : 909,250 mg
Fehérje : 12,192 g
Zsir : 13,784 g
- telített zsírsav : 5,818 g
Szenhidrat : 25,240 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : mustár

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Körte

Energia : 48,150 kcal
So : 35,500 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,220 g
Zsir : 0,180 g
- telített zsírsav : 0,015 g
Szenhidrat : 11,110 g

Étkezés: Ebéd

Sült csirkemell
Zöldséges rizs
Cékla

Energia : 373,220 kcal
So : 1 078,500 mg
Fehérje : 17,115 g
Zsir : 14,258 g
- telített zsírsav : 1,648 g
Szenhidrat : 42,970 g

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Teljes kiörlésű zsemle
Paprika
Ásványvíz

Energia : 173,640 kcal
So : 1 345,000 mg
Fehérje : 9,594 g
Zsir : 3,040 g
- telített zsírsav : 1,430 g
Szenhidrat : 29,540 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 871,000 kcal
So : 3 368,250 mg

2018.08.29. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Sajtkrém
Kifli

Energia : 263,050 kcal
So : 813,750 mg
Fehérje : 5,460 g
Zsir : 1,915 g
- telített zsírsav : 1,235 g
Szenhidrat : 55,820 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Tej
Őszibarack

Étkezés: Tízórai

Energia : 140,500 kcal
So : 230,000 mg
Fehérje : 7,150 g
Zsir : 5,650 g
- telített zsírsav : 3,810 g
Szenhidrat : 15,100 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Finomfőzelék
Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia : 359,305 kcal
So : 770,700 mg
Fehérje : 16,624 g
Zsir : 17,984 g
- telített zsírsav : 2,833 g
Szenhidrat : 32,458 g
KalciumTejtermek : 17,100 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Ásványvíz
Retek

Étkezés: Uzsonna

Energia : 158,400 kcal
So : 864,500 mg
Fehérje : 5,180 g
Zsir : 7,360 g
- telített zsírsav : 3,436 g
Szenhidrat : 17,200 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 921,255 kcal
So : 2 678,950 mg

2018.08.30. CSÜTÖRTÖK

Tejes kávé
Petrezselymes túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom

Étkezés: Reggeli

Energia : 301,580 kcal
So : 1 237,837 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 14,653 g
Zsir : 7,653 g
- telített zsírsav : 4,667 g
Szenhidrat : 44,991 g
KalciumTejtermek : 249,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Limonádé
Nektarin

Étkezés: Tízórai

Energia : 49,150 kcal
So : 33,000 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,470 g
Zsir : 0,280 g
- telített zsírsav : 0,020 g
Szenhidrat : 11,010 g

Májgaluska leves
Zöldbab főzelék
Húsgombóc

Étkezés: Ebéd

Energia : 462,494 kcal
So : 1 200,556 mg
Fehérje : 21,281 g
Zsir : 20,665 g
- telített zsírsav : 4,622 g
Szenhidrat : 47,105 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.08.06.-2018.08.31.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás 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 : glutén
Allergen : tej

Energia : 927,424 kcal
So : 2 999,394 mg

2018.08.31. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Limonádé
Főtt tojás
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 154,450 kcal
So : 659,500 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 7,270 g
Zsir : 3,960 g
- telített zsírsav : 0,968 g
Szenhidrat : 21,690 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

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

Zöldséges halfilé
Főtt burgonya
Csemege uborka

Energia : 319,120 kcal
So : 1 608,450 mg
Fehérje : 16,176 g
Zsir : 10,871 g
- telített zsírsav : 1,341 g
Szenhidrat : 38,190 g
Allergen : hal
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kifli
Ásványvíz

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 : 829,420 kcal
So : 3 689,200 mg