

2018.09.03. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Citromos tea
Kockasajt
Zsemle

Energia : 203,942 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 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
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

Tarhonyáshús
Kovászos uborka

Energia : 375,050 kcal
So : 1 440,000 mg
Fehérje : 18,555 g
Zsir : 15,825 g
- telített zsírsav : 2,791 g
Szenhidrat : 39,150 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek
Ásványviz

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

Energia : 891,292 kcal
So : 3 892,780 mg

2018.09.04. KEDD

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
Őszibarack

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

Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Spenót
Főtt tojás
Fél burgonya

Energia : 266,565 kcal
So : 545,625 mg
Fehérje : 9,032 g
Zsir : 12,698 g
- telített zsírsav : 2,031 g
Szenhidrat : 28,900 g
KalciumTejtermek : 17,100 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika
Ásványvíz

Energia : 185,640 kcal
So : 886,000 mg
Fehérje : 5,404 g
Zsir : 6,760 g
- telített zsírsav : 1,480 g
Szenhidrat : 28,340 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 810,605 kcal
So : 2 379,125 mg

2018.09.05. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Tejbedara kakaóporral

Energia : 222,265 kcal
So : 767,687 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 9,712 g
Zsir : 3,408 g
- telített zsírsav : 2,305 g
Szenhidrat : 37,667 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Nektarin

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

Étkezés: Ebéd

Karfiol főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 369,125 kcal
So : 460,750 mg
Fehérje : 15,960 g
Zsir : 18,477 g
- telített zsírsav : 3,768 g
Szenhidrat : 34,435 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta
Ásványvíz

Energia : 219,140 kcal
So : 1 175,000 mg
Fehérje : 6,934 g
Zsir : 9,770 g
- telített zsírsav : 4,753 g
Szenhidrat : 28,300 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : mustár

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

| | |
|----------|----------------|
| Allergen | : zeller |
| Energia | : 859,272 kcal |
| So | : 2 403,467 mg |

2018.09.06. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

| | | |
|------------------------------|--------------------|----------------|
| Kakaó | Energia | : 266,270 kcal |
| Margarin | So | : 750,875 mg |
| Teljes kiőrlésű kifli | Cukor | : 5,000 g |
| | Fehérje | : 10,261 g |
| | Zsir | : 10,477 g |
| | - telített zsírsav | : 5,810 g |
| | Szenhidrat | : 34,000 g |
| | KalciumTejtermek | : 228,000 mg |
| | Allergen | : tej |
| | Allergen | : glutén |

Étkezés: Tízórai

| | | |
|---------------|--------------------|----------------|
| Tej | Energia | : 143,500 kcal |
| Szilva | So | : 230,000 mg |
| | Fehérje | : 7,200 g |
| | Zsir | : 5,600 g |
| | - telített zsírsav | : 3,800 g |
| | Szenhidrat | : 15,700 g |
| | KalciumTejtermek | : 240,000 mg |
| | Allergen | : tej |

Étkezés: Ebéd

| | | |
|------------------------|--------------------|----------------|
| Tojásleves | Energia | : 241,990 kcal |
| Tökfőzelék | So | : 728,787 mg |
| Főtt csirkemell | Fehérje | : 17,873 g |
| | Zsir | : 11,561 g |
| | - telített zsírsav | : 2,696 g |
| | Szenhidrat | : 16,889 g |
| | KalciumTejtermek | : 18,000 mg |
| | Allergen | : glutén |
| | Allergen | : tojás |
| | Allergen | : tej |

Étkezés: Uzsonna

| | | |
|----------------------|--------------------|----------------|
| Csirkemájkrém | Energia | : 201,950 kcal |
| Zsemle | So | : 1 314,250 mg |
| Paradicsom | Fehérje | : 7,755 g |
| Ásványvíz | Zsir | : 4,580 g |
| | - telített zsírsav | : 3,516 g |
| | Szenhidrat | : 32,195 g |
| | Allergen | : szója |
| | Allergen | : glutén |
| | Energia | : 853,710 kcal |
| | So | : 3 023,912 mg |

2018.09.07. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

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

Étkezés: Tízórai

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

| | | | |
|-------------------------------|-------------------------|--------------------|----------------|
| | | Szenhidrat | : 35,600 g |
| | Étkezés: Ebéd | | |
| Brokkoli főzelék | | Energia | : 280,100 kcal |
| Sült csirkemell csíkok | | So | : 419,812 mg |
| | | Feherje | : 18,667 g |
| | | Zsir | : 10,082 g |
| | | - telített zsírsav | : 2,307 g |
| | | Szenhidrat | : 28,192 g |
| | | KalciumTejtermek | : 18,000 mg |
| | | Allergen | : tej |
| | | Allergen | : glutén |
| | Étkezés: Uzsonna | | |
| Vaniliás puding | | Energia | : 220,800 kcal |
| Háztartási keksz | | So | : 348,500 mg |
| Ásványviz | | Feherje | : 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 | : 884,792 kcal |
| | | So | : 1 738,512 mg |
| 2018.09.10. HÉTFŐ | | | |
| | Étkezés: Reggeli | | |
| Tejes kávé | | Energia | : 232,330 kcal |
| Margarin | | So | : 523,200 mg |
| Kalács | | Cukor | : 5,000 g |
| | | Feherje | : 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 | | |
| 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 | | |
| Pirított csirkemáj | | Energia | : 359,150 kcal |
| Burgonya püré | | So | : 1 554,000 mg |
| Csemege uborka | | Feherje | : 20,465 g |
| | | Zsir | : 13,820 g |
| | | - telített zsírsav | : 2,989 g |
| | | Szenhidrat | : 37,325 g |
| | | KalciumTejtermek | : 28,500 mg |
| | | Allergen | : glutén |
| | | Allergen | : tej |
| | Étkezés: Uzsonna | | |
| Zalai felvágott | | Energia | : 134,600 kcal |
| Teljes kiörlésű kenyér | | So | : 1 048,500 mg |
| Paprika | | Feherje | : 6,420 g |
| Ásványviz | | Zsir | : 4,340 g |
| | | - telített zsírsav | : 1,430 g |
| | | Szenhidrat | : 16,920 g |
| | | Allergen | : glutén |
| | | Allergen | : tej |
| | | Allergen | : szója |
| | | Energia | : 874,580 kcal |

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

So : 3 133,200 mg

2018.09.11. 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

| | | |
|-------------------|--------------------|----------------|
| Gyümölcslé | Energia | : 145,500 kcal |
| Szilva | So | : 10,000 mg |
| | Feherje | : 0,800 g |
| | Zsir | : 0,200 g |
| | - telített zsírsav | : 0,200 g |
| | Szenhidrat | : 34,700 g |

Étkezés: Ebéd

| | | |
|---------------------|--------------------|----------------|
| Finomfőzelék | Energia | : 321,080 kcal |
| Sertés sült | So | : 568,512 mg |
| | Feherje | : 16,806 g |
| | Zsir | : 15,784 g |
| | - telített zsírsav | : 2,670 g |
| | Szenhidrat | : 27,515 g |
| | KalciumTejtermek | : 17,100 mg |
| | Allergen : tej | |
| | Allergen : glutén | |

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 875,070 kcal
So : 2 128,262 mg

2018.09.12. 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 | : 41,742 kcal |
| Őszibarack | So | : 5,030 mg |
| | Cukor | : 5,000 g |
| | Feherje | : 0,412 g |
| | Zsir | : 0,060 g |
| | - telített zsírsav | : 0,012 g |
| | Szenhidrat | : 9,652 g |

Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zöldbab főzelék
Húsgombóc

Energia : 351,420 kcal
So : 639,487 mg
Fehérje : 15,565 g
Zsir : 15,402 g
- telített zsírsav : 3,570 g
Szenhidrat : 37,049 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa
Ásványviz

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 : 918,992 kcal
So : 2 437,892 mg

2018.09.13. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Petrezselymes túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 237,660 kcal
So : 643,512 mg
Fehérje : 6,344 g
Zsir : 2,399 g
- telített zsírsav : 1,544 g
Szenhidrat : 47,115 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Szőlő

Energia : 160,500 kcal
So : 227,500 mg
Fehérje : 7,100 g
Zsir : 5,750 g
- telített zsírsav : 3,800 g
Szenhidrat : 19,650 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Kelkáposzta főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 324,195 kcal
So : 531,750 mg
Fehérje : 15,082 g
Zsir : 17,640 g
- telített zsírsav : 2,646 g
Szenhidrat : 26,260 g
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Magos zsemle
Retek
Ásványviz

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 : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 887,195 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

So : 2 415,262 mg

2018.09.14. 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

| | | |
|-------------------------------|--------------------|----------------|
| Gyümölcs leves | Energia | : 351,385 kcal |
| Sült halfilé | So | : 648,450 mg |
| Petrezselymes burgonya | Cukor | : 6,000 g |
| | Feherje | : 15,844 g |
| | Zsir | : 11,441 g |
| | - telített zsírsav | : 2,401 g |
| | Szenhidrat | : 45,424 g |
| | KalciumTejtermek | : 18,000 mg |
| | Allergen | : tej |
| | Allergen | : glutén |
| | Allergen | : hal |

Étkezés: Uzsonna

| | | |
|------------------|--------------------|----------------|
| Kefír | Energia | : 220,350 kcal |
| Kifli | So | : 1 191,250 mg |
| Ásványviz | 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 : 937,285 kcal
So : 3 208,700 mg

2018.09.17. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

| | | |
|-------------------------------|--------------------|----------------|
| Gyümölcs tea | Energia | : 289,282 kcal |
| Trappista sajt | So | : 1 435,530 mg |
| Margarin | Cukor | : 5,000 g |
| Teljes kiörlésű zsemle | Feherje | : 10,536 g |
| | Zsir | : 13,830 g |
| | - telített zsírsav | : 7,552 g |
| | Szenhidrat | : 33,052 g |
| | KalciumTejtermek | : 120,000 mg |
| | Allergen | : tej |
| | Allergen | : szója |
| | Allergen | : glutén |

Étkezés: Tízórai

| | | |
|--------------|---------|----------------|
| Tej | Energia | : 146,500 kcal |
| Körte | So | : 227,500 mg |
| | Feherje | : 7,000 g |
| | Zsir | : 5,750 g |

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav : 3,810 g
Szenhidrat : 16,600 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zeller főzelék
Csirkepörkölt

Energia : 336,125 kcal
So : 593,187 mg
Fehérje : 15,130 g
Zsir : 14,590 g
- telített zsírsav : 3,196 g
Szenhidrat : 35,302 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Kifli
Paprika
Ásványviz

Energia : 164,850 kcal
So : 744,250 mg
Fehérje : 4,720 g
Zsir : 4,375 g
- telített zsírsav : 0,265 g
Szenhidrat : 26,450 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 936,757 kcal
So : 3 000,467 mg

2018.09.18. KEDD

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Sajtmester 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

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Szőlő

Energia : 61,742 kcal
So : 2,530 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,362 g
Zsir : 0,160 g
- telített zsírsav : 0,002 g
Szenhidrat : 14,202 g

Étkezés: Ebéd

Karfiol főzelék
Natúr sertés szelet

Energia : 352,370 kcal
So : 459,312 mg
Fehérje : 17,372 g
Zsir : 14,910 g
- telített zsírsav : 3,461 g
Szenhidrat : 37,122 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiörlésű kenyér
Margarin
Retek
Ásványviz

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

| | |
|----------|----------------|
| Allergen | : szója |
| Allergen | : glutén |
| Energia | : 853,962 kcal |
| So | : 2 317,092 mg |

2018.09.19. SZERDA

Étkezés: Reggeli

| | | |
|--------------------|--------------------|----------------|
| Tej | Energia | : 194,000 kcal |
| Gabonagolyó | 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

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

Étkezés: Ebéd

| | | |
|--------------------------|--------------------|----------------|
| Sárgarépa főzelék | Energia | : 375,710 kcal |
| Sült csirkemáj | So | : 1 019,450 mg |
| | Fehérje | : 23,444 g |
| | Zsir | : 21,884 g |
| | - telített zsírsav | : 2,719 g |
| | Szenhidrat | : 20,983 g |
| | KalciumTejtermek | : 28,500 mg |
| | Allergen | : tej |
| | Allergen | : glutén |

Étkezés: Uzsonna

| | | |
|-------------------------------|--------------------|----------------|
| Magyaros vajkrém | Energia | : 186,040 kcal |
| Teljes kiőrlésű zsemle | So | : 887,500 mg |
| Paradicsom | Fehérje | : 5,364 g |
| Ásványviz | Zsir | : 6,740 g |
| | - telített zsírsav | : 1,486 g |
| | Szenhidrat | : 28,540 g |
| | KalciumTejtermek | : 1,250 mg |
| | Allergen | : szója |
| | Allergen | : glutén |
| | Allergen | : tej |

| | |
|---------|----------------|
| Energia | : 893,250 kcal |
| So | : 2 202,950 mg |

2018.09.20. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

| | | |
|----------------------|--------------------|----------------|
| Kakaó | Energia | : 322,780 kcal |
| Csirkemájkrém | So | : 1 546,125 mg |
| Zsemle | Cukor | : 5,000 g |
| Paprika | Fehérje | : 14,780 g |
| | Zsir | : 7,817 g |
| | - telített zsírsav | : 5,640 g |
| | Szenhidrat | : 47,695 g |
| | KalciumTejtermek | : 228,000 mg |
| | Allergen | : tej |
| | Allergen | : szója |
| | Allergen | : glutén |

Étkezés: Tízórai

| | | |
|---------------|---------|----------------|
| Tej | Energia | : 143,500 kcal |
| Szilva | So | : 230,000 mg |
| | Fehérje | : 7,200 g |
| | Zsir | : 5,600 g |

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav : 3,800 g
Szenhidrat : 15,700 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó főzelék

Főtt hús

Energia : 236,730 kcal
So : 450,387 mg
Feherje : 19,146 g
Zsir : 8,344 g
- telített zsírsav : 1,897 g
Szenhidrat : 21,080 g
KalciumTejtermek : 22,800 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Ásványviz

Energia : 165,400 kcal
So : 676,500 mg
Feherje : 7,440 g
Zsir : 7,320 g
- telített zsírsav : 3,136 g
Szenhidrat : 16,700 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 868,410 kcal
So : 2 903,012 mg

2018.09.21. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Limonádé

Vaníliás túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Körte

Energia : 175,730 kcal
So : 567,587 mg
Cukor : 8,000 g
Feherje : 5,944 g
Zsir : 2,355 g
- telített zsírsav : 1,350 g
Szenhidrat : 31,834 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

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

Zöldség leves

Ananászos csirkeragu

Burgonya püré

Energia : 396,960 kcal
So : 929,525 mg
Feherje : 17,052 g
Zsir : 15,029 g
- telített zsírsav : 4,412 g
Szenhidrat : 47,581 g
KalciumTejtermek : 43,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt

Háztartási keksz

Ásványviz

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 22,500 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 888,490 kcal
So : 2 405,612 mg

2018.09.24. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 235,642 kcal
So : 1 099,530 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 8,862 g
Zsir : 11,446 g
- telített zsírsav : 6,240 g
Szenhidrat : 23,732 g
KalciumTejtermek : 120,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Szilva

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

Húsgombócok paradicsom mártással
Fél adag burgonya

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

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Fehér kenyér
Fejes saláta
Ásványvíz

Energia : 108,400 kcal
So : 865,000 mg
Fehérje : 7,660 g
Zsir : 1,690 g
- telített zsírsav : 0,613 g
Szenhidrat : 16,330 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 843,902 kcal
So : 2 663,580 mg

2018.09.25. 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 : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : hal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Gyümölcs tea Nektarin

Étkezés: Tízórai

| | |
|--------------------|---------------|
| Energia | : 48,742 kcal |
| 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 |

Natúr csirkemell Sárgarépas rizs Vitamin saláta

Étkezés: Ebéd

| | |
|--------------------|----------------|
| Energia | : 367,350 kcal |
| So | : 450,312 mg |
| Feherje | : 16,912 g |
| Zsir | : 15,747 g |
| - telített zsírsav | : 1,794 g |
| Szenhidrat | : 38,742 g |
| Allergen | : glutén |

Sárgarépas túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle Paprika Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

| | |
|--------------------|----------------|
| Energia | : 179,090 kcal |
| So | : 1 004,312 mg |
| Feherje | : 7,806 g |
| Zsir | : 4,637 g |
| - telített zsírsav | : 2,655 g |
| Szenhidrat | : 29,098 g |
| KalciumTejtermek | : 21,000 mg |
| Allergen | : szója |
| Allergen | : glutén |
| Allergen | : tej |

| | |
|---------|----------------|
| Energia | : 871,172 kcal |
| So | : 2 363,905 mg |

2018.09.26. SZERDA

Gyümölcslé Ízesített sajtkrém Kifli

Étkezés: Reggeli

| | |
|--------------------|----------------|
| Energia | : 281,250 kcal |
| So | : 913,750 mg |
| Feherje | : 6,290 g |
| Zsir | : 3,315 g |
| - telített zsírsav | : 2,135 g |
| Szenhidrat | : 56,390 g |
| KalciumTejtermek | : 110,000 mg |
| Allergen | : glutén |
| Allergen | : tej |

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 |

Karalábé főzelék Húsgombóc

Étkezés: Ebéd

| | |
|--------------------|----------------|
| Energia | : 366,370 kcal |
| So | : 777,300 mg |
| Cukor | : 2,500 g |
| Feherje | : 14,993 g |
| Zsir | : 16,197 g |
| - telített zsírsav | : 2,694 g |
| Szenhidrat | : 39,804 g |
| KalciumTejtermek | : 28,500 mg |
| Allergen | : tojás |
| Allergen | : glutén |
| Allergen | : tej |

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Ásványvíz

Retek

Energia : 160,600 kcal
So : 1 137,000 mg
Fehérje : 7,760 g
Zsir : 6,100 g
- telített zsírsav : 2,916 g
Szenhidrat : 18,080 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 943,720 kcal
So : 3 058,050 mg

2018.09.27. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé

Diós túrókrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Paradicsom

Energia : 335,240 kcal
So : 1 502,350 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 14,600 g
Zsir : 11,519 g
- telített zsírsav : 6,226 g
Szenhidrat : 44,718 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : dió

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Szőlő

Energia : 61,742 kcal
So : 2,530 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,362 g
Zsir : 0,160 g
- telített zsírsav : 0,002 g
Szenhidrat : 14,202 g

Étkezés: Ebéd

Burgonya főzelék

Sertés pörkölt

Energia : 357,395 kcal
So : 490,687 mg
Fehérje : 14,190 g
Zsir : 19,178 g
- telített zsírsav : 3,877 g
Szenhidrat : 31,717 g
KalciumTejtermek : 18,000 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 : 868,577 kcal
So : 2 523,567 mg

2018.09.28. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Limonádé
Tojáskrém
Teljes kiörlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 160,555 kcal
So : 770,362 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 7,318 g
Zsir : 4,514 g
- telített zsírsav : 1,249 g
Szenhidrat : 21,909 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Tízórai

Tej
Szilva

Energia : 143,500 kcal
So : 230,000 mg
Fehérje : 7,200 g
Zsir : 5,600 g
- telített zsírsav : 3,800 g
Szenhidrat : 15,700 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Sült halfilé
Zöldséges kuszkusz

Energia : 359,720 kcal
So : 1 149,637 mg
Cukor : 2,500 g
Fehérje : 15,758 g
Zsir : 19,423 g
- telített zsírsav : 2,182 g
Szenhidrat : 30,083 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Szőlő
Ásványviz

Energia : 138,000 kcal
So : 485,000 mg
Fehérje : 5,400 g
Zsir : 5,550 g
- telített zsírsav : 3,600 g
Szenhidrat : 15,950 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej

Energia : 801,775 kcal
So : 2 635,000 mg