

2018.10.01. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Citromos 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
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
Sertés pörkölt

Energia : 370,625 kcal
So : 584,500 mg
Feherje : 15,210 g
Zsir : 18,402 g
- telített zsírsav : 3,828 g
Szenhidrat : 35,260 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiörlésű kenyér
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 : 886,867 kcal
So : 3 037,280 mg

2018.10.02. KEDD

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
Szilva

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Finomfőzelék
Sült csirkemell

Energia : 274,030 kcal
So : 726,012 mg
Feherje : 18,656 g
Zsir : 9,739 g
- telített zsírsav : 1,297 g
Szenhidrat : 27,565 g
KalciumTejtermek : 17,100 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka
Ásványvíz

Energia : 184,040 kcal
So : 891,000 mg
Feherje : 5,364 g
Zsir : 6,720 g
- telített zsírsav : 1,488 g
Szenhidrat : 28,080 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 823,835 kcal
So : 2 614,700 mg

2018.10.03. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Fehér kenyér

Energia : 233,700 kcal
So : 811,000 mg
Feherje : 5,060 g
Zsir : 3,240 g
- telített zsírsav : 2,030 g
Szenhidrat : 46,790 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Szőlő

Energia : 69,842 kcal
So : 3,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,422 g
Zsir : 0,190 g
- telített zsírsav : 0,002 g
Szenhidrat : 16,012 g

Étkezés: Ebéd

Sóska
Tojás
Fél adag burgonya

Energia : 328,585 kcal
So : 384,000 mg
Cukor : 7,500 g
Feherje : 10,637 g
Zsir : 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 kiőrlésű zsemle
Fejes saláta
Ásványvíz

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 851,267 kcal
So : 2 373,030 mg

2018.10.04. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Kakaó

Margarin

Teljes kiörlésű kifli

Energia : 266,270 kcal
So : 750,875 mg
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

Gyümölcs tea

Körte

Energia : 53,042 kcal
So : 3,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,302 g
Zsir : 0,190 g
- telített zsírsav : 0,014 g
Szenhidrat : 12,352 g

Étkezés: Ebéd

Brokkoli főzelék

Húsgombóc

Energia : 388,670 kcal
So : 588,237 mg
Fehérje : 15,705 g
Zsir : 12,674 g
- telített zsírsav : 3,244 g
Szenhidrat : 51,569 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém

Zsemle

Lilahagyma

Ásványvíz

Energia : 205,950 kcal
So : 1 311,250 mg
Fehérje : 7,735 g
Zsir : 4,556 g
- telített zsírsav : 3,518 g
Szenhidrat : 33,415 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 913,932 kcal
So : 2 653,392 mg

2018.10.05. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tej

Körözött

Teljes kiörlésű kenyér

Retek

Energia : 235,992 kcal
So : 985,700 mg
Fehérje : 12,753 g
Zsir : 7,799 g
- telített zsírsav : 5,142 g
Szenhidrat : 28,180 g
KalciumTejtermek : 261,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Alma

Energia : 137,500 kcal
So : 10,000 mg
Fehérje : 0,600 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Zsir : 0,400 g
- telített zsírsav : 0,234 g
Szenhidrat : 33,100 g

Étkezés: Ebéd

Natúr sertés szelet
Tört burgonya
Csemege uborka

Energia : 351,300 kcal
So : 1 584,500 mg
Feherje : 15,720 g
Zsir : 14,500 g
- telített zsírsav : 2,460 g
Szenhidrat : 38,870 g
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csokoládé puding
Háztartási keksz
Ásványvíz

Energia : 220,800 kcal
So : 348,500 mg
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 : 945,592 kcal
So : 2 928,700 mg

2018.10.08. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Kakaós csiga

Energia : 255,000 kcal
So : 266,825 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 8,831 g
Zsir : 9,430 g
- telített zsírsav : 4,605 g
Szenhidrat : 31,744 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Körte

Energia : 47,742 kcal
So : 2,530 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,262 g
Zsir : 0,160 g
- telített zsírsav : 0,012 g
Szenhidrat : 11,152 g

Étkezés: Ebéd

Sárgarépa főzelék
Sertés sült

Energia : 302,660 kcal
So : 752,200 mg
Feherje : 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

Zalai felvágott
Teljes kiörlésű zsemle
Uborka
Ásványvíz

Energia : 195,040 kcal
So : 1 389,500 mg
Feherje : 8,234 g
Zsir : 6,700 g
- telített zsírsav : 2,758 g
Szenhidrat : 28,000 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 800,442 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Bölcösödés 1-3
Korcsoport: Bölcösödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

So : 2 411,055 mg

2018.10.09. KEDD

Étkezés: Reggeli

Gyümölcslé
Zelleres túrókrém
Félbarna kenyér
Fejes saláta

Energia : 228,860 kcal
So : 615,112 mg
Feherje : 6,134 g
Zsir : 2,408 g
- telített zsírsav : 1,598 g
Szenhidrat : 45,127 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Tízórai

Tej
Szilva

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

Étkezés: Ebéd

Főtt hús
Meggymártás
Pirított dara

Energia : 302,880 kcal
So : 378,062 mg
Cukor : 4,000 g
Feherje : 15,430 g
Zsir : 8,510 g
- telített zsírsav : 2,827 g
Szenhidrat : 40,736 g
KalciumTejtermek : 15,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Retek
Ásványvíz

Energia : 130,590 kcal
So : 762,000 mg
Feherje : 4,668 g
Zsir : 4,230 g
- telített zsírsav : 2,461 g
Szenhidrat : 20,187 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 805,830 kcal
So : 1 985,175 mg

2018.10.10. 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
Körte

Energia : 53,042 kcal
So : 3,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,302 g
Zsir : 0,190 g
- telített zsírsav : 0,014 g
Szenhidrat : 12,352 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Karfiol főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 369,125 kcal
So : 460,750 mg
Feherje : 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

Sajtos párizsi
Margarin
Teljes kiörlésű kenyér
Sárgarépa
Ásványviz

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

Energia : 947,997 kcal
So : 2 257,155 mg

2018.10.11. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tej
Méz
Margarin
Tejes kiörlésű kenyér

Energia : 284,300 kcal
So : 841,250 mg
Mez : 1,000 cu...
Feherje : 9,920 g
Zsir : 11,400 g
- telített zsírsav : 6,630 g
Szenhidrat : 34,940 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Alma

Energia : 39,842 kcal
So : 6,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,302 g
Zsir : 0,250 g
- telített zsírsav : 0,043 g
Szenhidrat : 9,352 g

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Karalábé főzelék
Húsgombóc

Energia : 428,185 kcal
So : 1 299,387 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 19,911 g
Zsir : 16,913 g
- telített zsírsav : 3,112 g
Szenhidrat : 48,634 g
KalciumTejtermek : 28,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Zsemle
Retek
Ásványviz

Energia : 189,550 kcal
So : 1 128,250 mg
Feherje : 7,070 g
Zsir : 3,205 g
- telített zsírsav : 4,116 g
Szenhidrat : 32,930 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Energia : 941,877 kcal
So : 3 274,917 mg

2018.10.12. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

Telejes kiörlésű kenyér

Uborka

Energia : 229,642 kcal
So : 1 106,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 8,882 g
Zsir : 11,450 g
- telített zsírsav : 6,240 g
Szenhidrat : 22,052 g
KalciumTejtermek : 120,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej

Szilva

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

Étkezés: Ebéd

Natúr halfilé

Párolt zöldségek

Energia : 250,750 kcal
So : 538,450 mg
Feherje : 15,873 g
Zsir : 14,843 g
- telített zsírsav : 3,313 g
Szenhidrat : 13,168 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Kefír

Kifli

Ásványvíz

Energia : 220,350 kcal
So : 1 191,250 mg
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 : 844,242 kcal
So : 3 065,730 mg

2018.10.13. SZOMBAT

Étkezés: Reggeli

Tej

Kakaós gabonagolyó

Energia : 194,000 kcal
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

Gyümölcsle

Alma

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Házi tarhonyáshú sertéshúsból
Vegyes savanyúság

Energia : 375,450 kcal
So : 480,000 mg
Feherje : 18,635 g
Zsir : 15,825 g
- telített zsírsav : 2,791 g
Szenhidrat : 39,070 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiörlésű kenyér
Retek
Ásványvíz

Energia : 166,000 kcal
So : 899,000 mg
Feherje : 7,840 g
Zsir : 7,240 g
- telített zsírsav : 3,416 g
Szenhidrat : 16,760 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 872,950 kcal
So : 1 675,000 mg

2018.10.15. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Teljes kiörlésű zsemle
Uborka

Energia : 291,682 kcal
So : 1 442,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 10,736 g
Zsir : 13,850 g
- telített zsírsav : 7,560 g
Szenhidrat : 33,392 g
KalciumTejtermek : 120,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Szilva

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

Étkezés: Ebéd

Tejfölös pulykatokány
Bulgur

Energia : 289,450 kcal
So : 487,250 mg
Feherje : 15,720 g
Zsir : 8,780 g
- telített zsírsav : 2,385 g
Szenhidrat : 39,075 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Kifli
Sárgarépa
Ásványvíz

Energia : 168,850 kcal
So : 805,250 mg
Feherje : 4,720 g
Zsir : 4,355 g
- telített zsírsav : 0,273 g
Szenhidrat : 27,470 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 893,482 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

So : 2 964,530 mg

2018.10.16. KEDD

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Korpás kifli

Energia : 269,280 kcal
So : 759,400 mg
Feherje : 6,680 g
Zsir : 3,660 g
- telített zsírsav : 2,330 g
Szenhidrat : 52,256 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
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

Cékla főzelék
Sült csirkemáj

Energia : 316,050 kcal
So : 721,187 mg
Feherje : 24,087 g
Zsir : 18,352 g
- telített zsírsav : 4,816 g
Szenhidrat : 21,142 g
KalciumTejtermek : 48,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiörlésű kenyér
Margarin
Retek
Ásványviz

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 : 908,630 kcal
So : 2 749,587 mg

2018.10.17. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Tejben zabpehely dióval és mazsolával

Energia : 95,947 kcal
So : 211,500 mg
Cukor : 1,000 g
Feherje : 5,724 g
Zsir : 3,024 g
- telített zsírsav : 1,593 g
Szenhidrat : 11,157 g
KalciumTejtermek : 171,000 mg
Allergen : dió
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Szőlő

Energia : 170,600 kcal
So : 8,000 mg
Feherje : 0,760 g
Zsir : 0,380 g
- telített zsírsav : 0,200 g
Szenhidrat : 40,460 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Brokkoli főzelék Húsgombóc

Étkezés: Ebéd

Energia	: 364,940 kcal
So	: 457,437 mg
Fehérje	: 16,725 g
Zsir	: 10,742 g
- telített zsírsav	: 3,002 g
Szenhidrat	: 49,376 g
KalciumTejtermek	: 18,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: tej

Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Ásványvíz Uborka

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 226,840 kcal
So	: 989,500 mg
Fehérje	: 9,254 g
Zsir	: 9,720 g
- telített zsírsav	: 4,458 g
Szenhidrat	: 27,940 g
Allergen	: tej
Allergen	: szója
Allergen	: glutén

Energia	: 858,327 kcal
So	: 1 666,437 mg

2018.10.18. CSÜTÖRTÖK

Kakaó Csirkemájkrém Zsemle Lilahagyma

Étkezés: Reggeli

Energia	: 327,180 kcal
So	: 1 544,625 mg
Cukor	: 5,000 g
Fehérje	: 14,720 g
Zsir	: 7,773 g
- telített zsírsav	: 5,648 g
Szenhidrat	: 49,115 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: szója
Allergen	: glutén

Gyümölcs tea Alma

Étkezés: Tízórai

Energia	: 39,842 kcal
So	: 6,030 mg
Cukor	: 5,000 g
Fehérje	: 0,302 g
Zsir	: 0,250 g
- telített zsírsav	: 0,043 g
Szenhidrat	: 9,352 g

Daragaluska leves Zöldbab főzelék Sertés sült

Étkezés: Ebéd

Energia	: 366,150 kcal
So	: 768,237 mg
Fehérje	: 17,747 g
Zsir	: 19,525 g
- telített zsírsav	: 4,186 g
Szenhidrat	: 29,785 g
KalciumTejtermek	: 21,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller
Allergen	: tojás

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 122,600 kcal
So	: 578,000 mg
Fehérje	: 3,550 g
Zsir	: 4,320 g
- telített zsírsav	: 0,166 g
Szenhidrat	: 16,840 g
KalciumTejtermek	: 1,250 mg
Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Bölcösödés 1-3
Korcsoport: Bölcösödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén
Energia : 855,772 kcal
So : 2 896,892 mg

2018.10.19. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 193,032 kcal
So : 773,780 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 5,814 g
Zsir : 8,234 g
- telített zsírsav : 1,968 g
Szenhidrat : 23,212 g
Allergen : mustár
Allergen : hal
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Szőlő

Energia : 168,600 kcal
So : 228,000 mg
Fehérje : 7,160 g
Zsir : 5,780 g
- telített zsírsav : 3,800 g
Szenhidrat : 21,460 g
KalciumTejtermék : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Grillezett csirkemell csíkok
Burgonya püré
Párolt sárgarépa

Energia : 268,250 kcal
So : 693,750 mg
Fehérje : 16,705 g
Zsir : 8,905 g
- telített zsírsav : 2,434 g
Szenhidrat : 29,405 g
KalciumTejtermék : 28,500 mg
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
KalciumTejtermék : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 810,182 kcal
So : 2 374,030 mg

2018.10.24. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Gyümölcslé
Ízesített sajtkrém
Kifli

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

Étkezés: Tízórai

Tej
Alma

Energia : 138,600 kcal
So : 231,000 mg
Fehérje : 7,040 g
Zsir : 5,840 g
- telített zsírsav : 3,841 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 14,800 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Spenót
Tojás
Fél adag burgonya

Energia : 284,550 kcal
So : 599,625 mg
Feherje : 11,057 g
Zsir : 13,750 g
- telített zsírsav : 2,414 g
Szenhidrat : 28,990 g
KalciumTejtermek : 17,100 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiörlésű kenyér
Ásványvíz
Retek

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

Energia : 865,000 kcal
So : 2 881,375 mg

2018.10.25. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Petrezselymes túrókrém
Teljes kiörlésű zsemle
Lilahagyma

Energia : 305,580 kcal
So : 1 234,837 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 14,633 g
Zsir : 7,629 g
- telített zsírsav : 4,669 g
Szenhidrat : 46,211 g
KalciumTejtermek : 249,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Szőlő

Energia : 170,600 kcal
So : 8,000 mg
Feherje : 0,760 g
Zsir : 0,380 g
- telített zsírsav : 0,200 g
Szenhidrat : 40,460 g

Étkezés: Ebéd

Karalábé főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 348,325 kcal
So : 773,562 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 14,497 g
Zsir : 21,925 g
- telített zsírsav : 3,278 g
Szenhidrat : 23,495 g
KalciumTejtermek : 28,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér
Uborka
Ásványvíz

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén
Allergen : tej
Energia : 938,705 kcal
So : 2 544,400 mg

2018.10.26. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Margarin
Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 196,742 kcal
So : 983,530 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 6,222 g
Zsir : 8,960 g
- telített zsírsav : 4,335 g
Szenhidrat : 22,132 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Körte

Energia : 183,600 kcal
So : 231,000 mg
Fehérje : 7,280 g
Zsir : 5,960 g
- telített zsírsav : 3,824 g
Szenhidrat : 25,000 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sült halfilé
Burgonya püré
Cékla

Energia : 349,750 kcal
So : 1 200,450 mg
Fehérje : 16,113 g
Zsir : 13,853 g
- telített zsírsav : 2,947 g
Szenhidrat : 39,203 g
KalciumTejtermek : 28,500 mg
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Mûzli szelet
Szőlő
Ásványvíz

Energia : 101,300 kcal
So : 107,500 mg
Fehérje : 1,440 g
Zsir : 2,180 g
- telített zsírsav : 0,820 g
Szenhidrat : 18,420 g
Allergen : glutén
Allergen : szezám
Allergen : mandula
Allergen : földimogyoró

Energia : 831,392 kcal
So : 2 522,480 mg

2018.10.29. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 301,640 kcal
So : 1 077,000 mg
Fehérje : 11,964 g
Zsir : 12,300 g
- telített zsírsav : 5,280 g
Szenhidrat : 38,340 g
KalciumTejtermek : 241,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Gyümölcs tea
Szilva

Étkezés: Tízórai

Energia : 44,742 kcal
So : 5,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,462 g
Zsir : 0,010 g
- telített zsírsav : 0,002 g
Szenhidrat : 10,252 g

Zeller főzelék
Natúr csirkemell

Étkezés: Ebéd

Energia : 329,370 kcal
So : 540,562 mg
Feherje : 18,472 g
Zsir : 11,285 g
- telített zsírsav : 2,421 g
Szenhidrat : 37,997 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej

Margarin
Trappista sajt
Félbarna kenyér
Retek
Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 201,200 kcal
So : 1 134,500 mg
Feherje : 8,740 g
Zsir : 11,440 g
- telített zsírsav : 6,296 g
Szenhidrat : 15,200 g
KalciumTejtermek : 120,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 876,952 kcal
So : 2 757,092 mg

2018.10.30. KEDD

Gyümölcs tea
Tojáskrém
Fehér kenyér

Étkezés: Reggeli

Energia : 152,147 kcal
So : 824,892 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 7,160 g
Zsir : 4,404 g
- telített zsírsav : 1,243 g
Szenhidrat : 21,601 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Tej
Szőlő

Étkezés: Tízórai

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

Grízgaluska leves
Zöldborsó főzelék
Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia : 413,605 kcal
So : 987,250 mg
Feherje : 21,459 g
Zsir : 18,624 g
- telített zsírsav : 3,073 g
Szenhidrat : 40,011 g
KalciumTejtermek : 22,800 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Teljes kiörlésű zsemle
Fejes saláta
Ásványvíz

Energia : 171,340 kcal
So : 1 347,500 mg
Feherje : 9,494 g
Zsir : 3,010 g
- telített zsírsav : 1,433 g
Szenhidrat : 29,140 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 897,592 kcal
So : 3 387,142 mg

2018.10.31. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Kakaó
Margarin
Teljes kiörlésű kifli
Sárgarépa csíkok

Energia : 274,270 kcal
So : 813,375 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 10,501 g
Zsir : 10,517 g
- telített zsírsav : 5,818 g
Szenhidrat : 35,620 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Alma

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

Étkezés: Ebéd

Burgonya főzelék
Sertés sült

Energia : 319,170 kcal
So : 288,500 mg
Feherje : 14,372 g
Zsir : 16,978 g
- telített zsírsav : 3,714 g
Szenhidrat : 26,775 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Zsemle
Uborka
Ásványvíz

Energia : 199,950 kcal
So : 1 317,750 mg
Feherje : 7,755 g
Zsir : 4,560 g
- telített zsírsav : 3,518 g
Szenhidrat : 31,735 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 930,890 kcal
So : 2 429,625 mg