

2018.11.05. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Kockasajt
Zsemle
Lilahagyma

Energia : 224,582 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 6,674 g
Zsir : 2,869 g
- telített zsírsav : 3,899 g
Szenhidrat : 43,017 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Magyaros burgonya leves
Mexikói sertés ragu
Párolt rizs

Energia : 572,540 kcal
So : 918,707 mg
Fehérje : 23,508 g
Zsir : 18,472 g
- telített zsírsav : 3,172 g
Szenhidrat : 76,722 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 210,400 kcal
So : 1 164,000 mg
Fehérje : 11,240 g
Zsir : 8,060 g
- telített zsírsav : 3,719 g
Szenhidrat : 22,420 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 007,521 kcal
So : 3 263,987 mg

2018.11.06. KEDD

Étkezés: Tízórai

Vaníliás zabkása

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

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves
Gombás csirkemell
Házi tarhonya

Energia : 577,086 kcal
So : 1 560,606 mg
Fehérje : 30,444 g
Zsir : 21,629 g
- telített zsírsav : 4,148 g
Szenhidrat : 65,050 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 185,240 kcal
So : 861,750 mg
Fehérje : 5,464 g
Zsir : 6,730 g
- telített zsírsav : 1,492 g
Szenhidrat : 28,250 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.11.05.-2018.12.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Energia	: 947,986 kcal
So	: 2 702,356 mg

2018.11.07. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Fehér kenyér

Energia	: 258,800 kcal
So	: 1 013,000 mg
Fehérje	: 6,060 g
Zsir	: 3,320 g
- telített zsírsav	: 2,040 g
Szenhidrat	: 52,140 g
KalciumTejtermek	: 110,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Sertés ragu leves
Túrós batyu
Körte

Energia	: 544,617 kcal
So	: 1 043,240 mg
Cukor	: 14,950 g
Fehérje	: 48,895 g
Zsir	: 24,089 g
- telített zsírsav	: 5,967 g
Szenhidrat	: 59,919 g
KalciumTejtermek	: 49,140 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: tojás
Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

Energia	: 231,040 kcal
So	: 1 236,500 mg
Fehérje	: 7,864 g
Zsir	: 10,540 g
- telített zsírsav	: 5,053 g
Szenhidrat	: 28,560 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: szója
Allergen	: mustár
Allergen	: zeller

Energia	: 1 034,457 kcal
So	: 3 292,740 mg

2018.11.08. CSÜTÖRTÖK

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

Csontleves eperlevéllel
Babfőzelék
Sertés pörkölt

Energia	: 560,739 kcal
So	: 1 311,980 mg
Fehérje	: 29,083 g
Zsir	: 25,146 g
- telített zsírsav	: 4,528 g
Szenhidrat	: 54,749 g
KalciumTejtermek	: 15,600 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.11.05.-2018.12.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : zeller
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Zsemle
Lilahagyma

Energia : 225,950 kcal
So : 1 416,250 mg
Fehérje : 8,620 g
Zsir : 5,949 g
- telített zsírsav : 3,922 g
Szenhidrat : 34,440 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 064,599 kcal
So : 3 488,854 mg

2018.11.09. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 186,025 kcal
So : 1 052,635 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 8,107 g
Zsir : 2,975 g
- telített zsírsav : 1,797 g
Szenhidrat : 30,944 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Rizsleves
Sült halfilé
Francia saláta

Energia : 513,969 kcal
So : 1 984,457 mg
Cukor : 3,250 g
Fehérje : 21,100 g
Zsir : 26,396 g
- telített zsírsav : 3,563 g
Szenhidrat : 47,486 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : tej
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Csokoládé puding
Háztartási keksz

Energia : 211,500 kcal
So : 425,000 mg
Fehérje : 5,550 g
Zsir : 5,600 g
- telített zsírsav : 3,150 g
Szenhidrat : 34,500 g
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 911,494 kcal
So : 3 462,092 mg

2018.11.10. SZOMBAT

Étkezés: Tízórai

Tej
Kakaós 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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.11.05.-2018.12.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Csirketokány Dubarry módra
Burgonya püré

Energia : 520,985 kcal
So : 1 402,869 mg
Feherje : 26,858 g
Zsir : 18,448 g
- telített zsírsav : 7,090 g
Szenhidrat : 60,910 g
KalciumTejtermek : 106,665 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégsaláta

Energia : 223,800 kcal
So : 1 337,500 mg
Feherje : 8,650 g
Zsir : 10,610 g
- telített zsírsav : 5,093 g
Szenhidrat : 22,650 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 953,785 kcal
So : 3 096,869 mg

2018.11.12. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kalács

Energia : 210,520 kcal
So : 475,325 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 9,215 g
Zsir : 5,134 g
- telített zsírsav : 2,445 g
Szenhidrat : 30,654 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Őszi zöldségleves
Baromfi vagdalthús
Párolt barna rizs
Cékla

Energia : 575,396 kcal
So : 2 522,665 mg
Feherje : 23,165 g
Zsir : 16,944 g
- telített zsírsav : 2,862 g
Szenhidrat : 82,709 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 220,740 kcal
So : 1 610,250 mg
Feherje : 9,894 g
Zsir : 8,700 g
- telített zsírsav : 3,462 g
Szenhidrat : 28,230 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 006,656 kcal
So : 4 608,240 mg

2018.11.13. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Diós túrókrém
Félbarna kenyér
Fejes saláta

Energia : 310,255 kcal
So : 1 068,412 mg
Feherje : 7,999 g
Zsir : 8,385 g
- telített zsírsav : 4,153 g
Szenhidrat : 49,955 g
KalciumTejtermek : 16,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

Fahéjas almaleves
Hentes szelet
Bulgur

Energia : 542,721 kcal
So : 1 452,659 mg
Cukor : 13,000 g
Feherje : 24,827 g
Zsir : 16,991 g
- telített zsírsav : 4,732 g
Szenhidrat : 75,963 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 132,090 kcal
So : 744,250 mg
Feherje : 4,788 g
Zsir : 4,240 g
- telített zsírsav : 2,464 g
Szenhidrat : 20,407 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 985,066 kcal
So : 3 265,321 mg

2018.11.14. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral

Energia : 247,405 kcal
So : 768,062 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 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

Nyírségi gombóclevés
Lekváros derelye
Alma

Energia : 540,082 kcal
So : 914,183 mg
Cukor : 1,950 g
Feherje : 19,718 g
Zsir : 12,819 g
- telített zsírsav : 3,429 g
Szenhidrat : 86,184 g
KalciumTejtermek : 15,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étlap (2018.11.05.-2018.12.02.)

Helyben , Óvodás 4-6

Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 282,400 kcal
So : 1 607,250 mg
Fehérje : 12,770 g
Zsir : 14,390 g
- telített zsírsav : 7,952 g
Szenhidrat : 24,550 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 069,887 kcal
So : 3 289,495 mg

2018.11.15. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Méz
Margarin
Tejes kiőrlésű kenyér

Energia : 220,782 kcal
So : 787,780 mg
Cukor : 8,000 g
Fehérje : 4,202 g
Zsir : 5,910 g
- telített zsírsav : 2,842 g
Szenhidrat : 36,890 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Kelkáposzta főzelék
Sertés sült

Energia : 526,169 kcal
So : 1 711,255 mg
Fehérje : 27,962 g
Zsir : 27,114 g
- telített zsírsav : 4,756 g
Szenhidrat : 42,411 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Magos zsemle
Retek

Energia : 184,540 kcal
So : 1 094,750 mg
Fehérje : 6,934 g
Zsir : 5,530 g
- telített zsírsav : 2,349 g
Szenhidrat : 29,340 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : szezámag
Allergen : tej

Energia : 931,491 kcal
So : 3 593,785 mg

2018.11.16. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Telejes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 248,400 kcal
So : 962,250 mg
Fehérje : 11,430 g
Zsir : 7,430 g
- telített zsírsav : 2,182 g
Szenhidrat : 32,910 g
KalciumTejtermek : 229,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Kukoricabundában sült csirkemell
Sütőtökös rizs

Energia : 580,155 kcal
So : 1 321,522 mg
Fehérje : 28,041 g
Zsir : 23,552 g
- telített zsírsav : 3,320 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.11.05.-2018.12.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

		Szenhidrat : 63,176 g
		Allergen : tojás
		Allergen : glutén
<hr/>		
Étkezés: Uzsonna		
Natúr joghurt Narancs	Energia : 112,400 kcal	
	So : 279,500 mg	
	Feherje : 4,250 g	
	Zsir : 2,600 g	
	- telített zsírsav : 1,498 g	
	Szenhidrat : 18,330 g	
	KalciumTejtermek : 132,000 mg	
	Allergen : tej	
		<hr/>
	Energia : 940,955 kcal	
	So : 2 563,271 mg	

2018.11.19. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai		
Gyümölcs tea Nutella Fehér kenyér	Energia : 183,282 kcal	
	So : 808,030 mg	
	Cukor : 7,000 g	
	Feherje : 4,712 g	
	Zsir : 3,430 g	
	- telített zsírsav : 1,142 g	
	Szenhidrat : 34,250 g	
	Allergen : tej	
	Allergen : glutén	
	Allergen : mogyoró	

Étkezés: Ebéd		
Karfiol leves Bolognai spagetti reszelt sajttal	Energia : 581,087 kcal	
	So : 1 733,638 mg	
	Cukor : 3,250 g	
	Feherje : 25,913 g	
	Zsir : 22,181 g	
	- telített zsírsav : 4,819 g	
	Szenhidrat : 69,350 g	
	KalciumTejtermek : 58,500 mg	
	Allergen : tojás	
	Allergen : glutén	
	Allergen : tej	

Étkezés: Uzsonna		
Natúr vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Sárgarépa	Energia : 145,040 kcal	
	So : 480,250 mg	
	Feherje : 3,866 g	
	Zsir : 5,820 g	
	- telített zsírsav : 1,022 g	
	Szenhidrat : 20,890 g	
	KalciumTejtermek : 1,250 mg	
	Allergen : glutén	
	Allergen : tej	
		<hr/>
	Energia : 909,409 kcal	
	So : 3 021,918 mg	

2018.11.20. KEDD

Étkezés: Tízórai		
Gyümölcsle Sajtmester sajtkrém Korpás kifli Uborka	Energia : 272,880 kcal	
	So : 769,150 mg	
	Feherje : 6,980 g	
	Zsir : 3,690 g	
	- telített zsírsav : 2,342 g	
	Szenhidrat : 52,766 g	
	KalciumTejtermek : 110,000 mg	
	Allergen : glutén	
	Allergen : szója	
	Allergen : tej	

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.11.05.-2018.12.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Csicseriborsó leves
Csirkemájás sertés szelet
Főtt burgonya

Energia : 575,510 kcal
So : 1 074,721 mg
Fehérje : 29,951 g
Zsir : 21,798 g
- telített zsírsav : 4,586 g
Szenhidrat : 63,576 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : mustár

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 : 1 074,990 kcal
So : 3 221,621 mg

2018.11.21. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
Tonhalkrém
Félbarna kenyér

Energia : 302,345 kcal
So : 1 231,110 mg
Fehérje : 13,980 g
Zsir : 13,527 g
- telített zsírsav : 4,504 g
Szenhidrat : 30,109 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : hal

Étkezés: Ebéd

Frankfurti leves
Kakaós csiga
Narancs

Energia : 580,954 kcal
So : 1 327,573 mg
Cukor : 18,200 g
Fehérje : 40,303 g
Zsir : 21,626 g
- telített zsírsav : 7,511 g
Szenhidrat : 78,039 g
KalciumTejtermek : 34,320 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 193,440 kcal
So : 860,250 mg
Fehérje : 11,394 g
Zsir : 4,980 g
- telített zsírsav : 1,812 g
Szenhidrat : 28,080 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 076,739 kcal
So : 3 418,933 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2018.11.22. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó	Energia	: 355,220 kcal
Csirkemájkrém	So	: 1 682,125 mg
Zsemle	Cukor	: 7,000 g
Lilahagyma	Feherje	: 15,605 g
	Zsir	: 9,166 g
	- telített zsírsav	: 6,052 g
	Szenhidrat	: 52,138 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Gomba leves	Energia	: 507,785 kcal
Sóska	So	: 1 423,960 mg
Főtt tojás	Cukor	: 6,500 g
Fél adag burgonya	Feherje	: 19,665 g
	Zsir	: 24,069 g
	- telített zsírsav	: 5,214 g
	Szenhidrat	: 51,629 g
	KalciumTejtermek	: 23,400 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém	Energia	: 151,300 kcal
Teljes kiőrlésű kenyér	So	: 731,750 mg
Retek	Feherje	: 4,690 g
	Zsir	: 4,430 g
	- telített zsírsav	: 0,179 g
	Szenhidrat	: 22,460 g
	KalciumTejtermek	: 1,250 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Energia	: 1 014,305 kcal
	So	: 3 837,835 mg

2018.11.23. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 191,605 kcal
Zöldfűszeres túrókrém	So	: 1 002,030 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Cukor	: 7,000 g
Sárgarépa	Feherje	: 8,032 g
	Zsir	: 2,973 g
	- telített zsírsav	: 1,818 g
	Szenhidrat	: 32,365 g
	KalciumTejtermek	: 28,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Sütők krémleves pirított zsemlekockával	Energia	: 580,793 kcal
Párolt halfilé	So	: 2 253,103 mg
Fél adag köles	Cukor	: 9,750 g
Fél adag rizs	Feherje	: 28,116 g
Csemege uborka	Zsir	: 9,966 g
	- telített zsírsav	: 2,457 g
	Szenhidrat	: 94,228 g
	KalciumTejtermek	: 148,200 mg
	Allergen	: hal
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étlap (2018.11.05.-2018.12.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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 : 992,748 kcal
So : 4 413,883 mg

2018.11.26. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tej
Sajtos rúd

Energia : 319,012 kcal
So : 265,000 mg
Fehérje : 10,804 g
Zsir : 16,684 g
- telített zsírsav : 9,040 g
Szenhidrat : 29,608 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves
Leccsós pulykaragu
Hántolt árpa

Energia : 573,864 kcal
So : 1 253,228 mg
Fehérje : 21,258 g
Zsir : 25,568 g
- telített zsírsav : 3,215 g
Szenhidrat : 64,614 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 132,090 kcal
So : 744,250 mg
Fehérje : 4,788 g
Zsir : 4,240 g
- telített zsírsav : 2,464 g
Szenhidrat : 20,407 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 024,966 kcal
So : 2 262,478 mg

2018.11.27. KEDD

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 204,487 kcal
So : 1 025,342 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 8,268 g
Zsir : 5,666 g
- telített zsírsav : 1,813 g
Szenhidrat : 29,323 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Húsleves
Főtt hús
Őszi gyümölcsmártás
Pirított dara

Energia : 560,719 kcal
So : 1 460,505 mg
Cukor : 6,500 g
Fehérje : 22,758 g
Zsir : 20,931 g
- telített zsírsav : 5,060 g
Szenhidrat : 70,235 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.11.05.-2018.12.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Zsemle
Jégsaláta

Energia : 237,550 kcal
So : 1 252,250 mg
Fehérje : 8,120 g
Zsir : 8,225 g
- telített zsírsav : 6,013 g
Szenhidrat : 32,370 g
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Energia : 1 002,756 kcal
So : 3 738,097 mg

2018.11.28. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Szezámagos sajtkrém
Kifli

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

Étkezés: Ebéd

Csirkebecsinált leves
Diós tészta
Alma

Energia : 559,754 kcal
So : 1 231,913 mg
Cukor : 3,250 g
Fehérje : 24,773 g
Zsir : 23,957 g
- telített zsírsav : 4,720 g
Szenhidrat : 61,366 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : dió
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 210,400 kcal
So : 1 164,000 mg
Fehérje : 11,240 g
Zsir : 8,060 g
- telített zsírsav : 3,719 g
Szenhidrat : 22,420 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 036,399 kcal
So : 3 209,912 mg

2018.11.29. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Petrezselymes túrókrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Lilahagyma

Energia : 227,837 kcal
So : 1 074,017 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 8,832 g
Zsir : 5,240 g
- telített zsírsav : 3,105 g
Szenhidrat : 39,037 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves

Zöldborsó főzelék

Natúr szelet

Energia : 541,076 kcal
So : 1 289,902 mg
Fehérje : 30,288 g
Zsir : 23,200 g
- telített zsírsav : 4,028 g
Szenhidrat : 52,813 g
KalciumTejtermek : 22,230 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Félbarna kenyér

Uborka

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

Energia : 908,913 kcal
So : 3 025,170 mg

2018.11.30. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé

Margarin

Párizsi

Teljes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 353,720 kcal
So : 1 604,325 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 15,505 g
Zsir : 13,644 g
- telített zsírsav : 7,098 g
Szenhidrat : 40,324 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Rozmaringos karfiol krémleves pirított zsemlekockával

Sajtos csirkemell

Burgonya püré

Energia : 514,649 kcal
So : 1 566,593 mg
Fehérje : 27,855 g
Zsir : 21,115 g
- telített zsírsav : 8,315 g
Szenhidrat : 52,177 g
KalciumTejtermek : 138,450 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2018.11.05.-2018.12.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Mûzli szelet
Narancs

Energia : 118,800 kcal
So : 77,500 mg
Fehérje : 1,640 g
Zsir : 2,380 g
- telített zsírsav : 0,840 g
Szenhidrat : 21,820 g
Allergen : földimogyoró
Allergen : szezámmag
Allergen : mandula
Allergen : glutén

Energia : 987,169 kcal
So : 3 248,417 mg

2018.12.01. SZOMBAT

Étkezés: Tízórai

Tej
Natúr vajkrém
Teljes kiõrlésû zsemle
Sárgarépa csíkok

Energia : 291,640 kcal
So : 1 210,750 mg
Fehérje : 12,324 g
Zsir : 9,760 g
- telített zsírsav : 3,492 g
Szenhidrat : 40,770 g
KalciumTejtermek : 229,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsom leves
Tarhonyáshús
Vegyes savanyúság

Energia : 546,378 kcal
So : 1 217,983 mg
Cukor : 9,750 g
Fehérje : 25,599 g
Zsir : 15,930 g
- telített zsírsav : 3,036 g
Szenhidrat : 74,945 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Háztartási keksz

Energia : 184,900 kcal
So : 514,500 mg
Fehérje : 6,300 g
Zsir : 3,900 g
- telített zsírsav : 2,080 g
Szenhidrat : 30,830 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 022,918 kcal
So : 2 943,233 mg