

2019.02.04. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Tej	Energia	: 302,700 kcal
Kockasajt	So	: 1 406,250 mg
Zsemle	Feherje	: 13,142 g
	Zsir	: 8,435 g
	- telített zsírsav	: 7,685 g
	Szenhidrat	: 43,437 g
	KalciumTejtermek	: 327,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 44,742 kcal
Alma	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

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó főzelék	Energia	: 342,605 kcal
Sertés pörkölt	So	: 652,575 mg
	Feherje	: 18,964 g
	Zsir	: 18,029 g
	- telített zsírsav	: 2,878 g
	Szenhidrat	: 26,023 g
	KalciumTejtermek	: 22,800 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott	Energia	: 183,600 kcal
Margarin	So	: 1 176,500 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Feherje	: 6,440 g
Retek	Zsir	: 9,800 g
Ásványviz	- telített zsírsav	: 4,236 g
	Szenhidrat	: 16,800 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

Energia	: 873,647 kcal
So	: 3 240,355 mg

2019.02.05. KEDD

Étkezés: Reggeli

Citromos tea	Energia	: 186,732 kcal
Halpástétom	So	: 865,280 mg
Fehér kenyér	Cukor	: 5,000 g
Sárgarépa	Feherje	: 5,754 g
	Zsir	: 8,174 g
	- telített zsírsav	: 1,968 g
	Szenhidrat	: 23,062 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: hal
	Allergen	: mustár

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 143,500 kcal
Narancs	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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zeller főzelék
Sertés sült

Energia : 332,400 kcal
So : 382,312 mg
Fehérje : 15,392 g
Zsir : 16,202 g
- telített zsírsav : 3,665 g
Szenhidrat : 30,317 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka
Ásványvíz

Energia : 184,040 kcal
So : 891,000 mg
Fehérje : 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 : 846,672 kcal
So : 2 368,592 mg

2019.02.06. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 285,757 kcal
So : 955,650 mg
Fehérje : 6,223 g
Zsir : 4,464 g
- telített zsírsav : 2,471 g
Szenhidrat : 57,738 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : szezámamag
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Kivi

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

Sárgarépa főzelék
Húsgombóc

Energia : 340,450 kcal
So : 947,325 mg
Fehérje : 13,732 g
Zsir : 14,344 g
- telített zsírsav : 2,468 g
Szenhidrat : 38,587 g
KalciumTejtermek : 28,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Fehér kenyér
Fejes saláta

Energia : 158,400 kcal
So : 965,000 mg
Fehérje : 7,680 g
Zsir : 7,190 g
- telített zsírsav : 3,413 g
Szenhidrat : 16,370 g
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Ásványviz

Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 928,107 kcal
So : 3 097,975 mg

2019.02.07. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Lilahagyma

Energia : 274,670 kcal
So : 750,875 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 10,441 g
Zsir : 10,493 g
- telített zsírsav : 5,818 g
Szenhidrat : 36,020 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Mandarin

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

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Spenót
Tojás
Fél adag burgonya

Energia : 388,395 kcal
So : 1 133,075 mg
Fehérje : 16,410 g
Zsir : 18,820 g
- telített zsírsav : 3,362 g
Szenhidrat : 38,045 g
KalciumTejtermek : 17,100 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Zsemle
Uborka
Ásványviz

Energia : 226,950 kcal
So : 1 390,250 mg
Fehérje : 10,910 g
Zsir : 6,025 g
- telített zsírsav : 5,718 g
Szenhidrat : 32,010 g
KalciumTejtermek : 120,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 934,757 kcal
So : 3 279,230 mg

2019.02.08. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 137,234 kcal
So : 760,730 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 6,015 g
Zsir : 2,209 g
- telített zsírsav : 1,344 g
Szenhidrat : 22,732 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Tej
Alma

Étkezés: Tízórai

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

Csirkemell csíkok sajtmártással
Párolt zöldségek

Étkezés: Ebéd

Energia : 306,750 kcal
So : 639,312 mg
Fehérje : 22,092 g
Zsir : 17,042 g
- telített zsírsav : 5,684 g
Szenhidrat : 16,082 g
KalciumTejtermek : 82,800 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Csokoládé puding
Háztartási keksz
Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

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 : 808,284 kcal
So : 1 978,542 mg

2019.02.11. HÉTFŐ

Tejes kávé
Kalács

Étkezés: Reggeli

Energia : 182,330 kcal
So : 423,200 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 8,625 g
Zsir : 4,609 g
- telített zsírsav : 2,335 g
Szenhidrat : 25,411 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Gyümölcsle
Alma

Étkezés: Tízórai

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

Zöldbab főzelék
Natúr sertésszelet

Étkezés: Ebéd

Energia : 307,600 kcal
So : 634,312 mg
Fehérje : 16,482 g
Zsir : 16,565 g
- telített zsírsav : 3,738 g
Szenhidrat : 23,427 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka
Ásványviz**

Energia : 188,240 kcal
So : 1 254,500 mg
Fehérje : 8,054 g
Zsír : 5,840 g
- telített zsírsav : 2,858 g
Szenhidrat : 28,420 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 823,670 kcal
So : 2 322,012 mg

2019.02.12. KEDD

Étkezés: Reggeli

**Gyümölcsle
Sárgarépas túrókrém
Félbarna kenyér
Fejes saláta**

Energia : 228,950 kcal
So : 616,312 mg
Fehérje : 6,132 g
Zsír : 2,407 g
- telített zsírsav : 1,598 g
Szenhidrat : 45,158 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

**Tej
Kivi**

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

Étkezés: Ebéd

**Húsgombócok paradicsom mártás
Fél adag burgonya**

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

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Retek
Ásványviz**

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

Energia : 856,400 kcal
So : 2 079,862 mg

2019.02.13. SZERDA

Étkezés: Reggeli

**Tej
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér**

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

		Allergen : glutén
Étkezés: Tízórai		
Gyümölcslé	Energia	: 145,500 kcal
Narancs	So	: 10,000 mg
	Feherje	: 0,800 g
	Zsir	: 0,200 g
	- telített zsírsav	: 0,200 g
	Szenhidrat	: 34,700 g
Étkezés: Ebéd		
Karfiol főzelék	Energia	: 285,800 kcal
Főtt csirkemell	So	: 258,562 mg
	Feherje	: 16,142 g
	Zsir	: 11,287 g
	- telített zsírsav	: 3,060 g
	Szenhidrat	: 29,492 g
	KalciumTejtermek	: 18,000 mg
	Allergen : glutén	
	Allergen : tej	
Étkezés: Uzsonna		
Ízesített sajtkrém	Energia	: 178,267 kcal
Zsemle	So	: 1 061,400 mg
Sárgarépa	Feherje	: 6,319 g
Ásványviz	Zsir	: 1,989 g
	- telített zsírsav	: 3,239 g
	Szenhidrat	: 33,568 g
	KalciumTejtermek	: 55,000 mg
	Allergen : tej	
	Allergen : szezám	
	Allergen : glutén	
	Energia	: 893,867 kcal
	So	: 2 171,212 mg

2019.02.14. CSÜTÖRTÖK

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 : tej	
	Allergen : glutén	
Étkezés: Tízórai		
Gyümölcs tea	Energia	: 44,742 kcal
Mandarin	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
Étkezés: Ebéd		
Brokkoli főzelék	Energia	: 364,940 kcal
Húsgombóc	So	: 457,437 mg
	Feherje	: 16,725 g
	Zsir	: 10,742 g
	- telített zsírsav	: 3,002 g
	Szenhidrat	: 49,376 g
	KalciumTejtermek	: 18,000 mg
	Allergen : tojás	
	Allergen : glutén	
	Allergen : tej	

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka
Ásványviz

Energia : 208,400 kcal
So : 1 138,500 mg
Fehérje : 8,820 g
Zsir : 11,440 g
- telített zsírsav : 6,238 g
Szenhidrat : 16,900 g
KalciumTejtermek : 120,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 840,347 kcal
So : 2 368,655 mg

2019.02.15. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Telejes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 242,600 kcal
So : 770,500 mg
Fehérje : 10,350 g
Zsir : 9,920 g
- telített zsírsav : 3,966 g
Szenhidrat : 27,440 g
KalciumTejtermek : 241,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Alma

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

Étkezés: Ebéd

Fahéjas almaleves
Párolt halfilé
Főtt burgonya
Cékla

Energia : 343,192 kcal
So : 1 395,200 mg
Cukor : 7,500 g
Fehérje : 16,238 g
Zsir : 7,811 g
- telített zsírsav : 2,187 g
Szenhidrat : 51,112 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kifli
Ásványviz

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 : 850,884 kcal
So : 3 361,980 mg

2019.02.18. 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
Kivi

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

Csirkemáj rizottó reszelt sajttal
Cékla

Energia : 385,810 kcal
So : 1 144,012 mg
Fehérje : 18,264 g
Zsir : 14,931 g
- telített zsírsav : 3,110 g
Szenhidrat : 43,360 g
KalciumTejtermek : 60,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Sárgarépa
Ásványviz

Energia : 141,040 kcal
So : 481,500 mg
Fehérje : 3,746 g
Zsir : 5,800 g
- telített zsírsav : 1,018 g
Szenhidrat : 20,080 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 820,492 kcal
So : 2 461,542 mg

2019.02.19. KEDD

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Korpás kifli
Uborka

Energia : 255,397 kcal
So : 666,050 mg
Fehérje : 6,129 g
Zsir : 2,444 g
- telített zsírsav : 1,459 g
Szenhidrat : 52,054 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : szezámag
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Narancs

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
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 : 805,524 kcal
So : 2 096,580 mg

2019.02.20. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Tej
Tonhalkrém
Félbarna kenyér

Energia : 275,990 kcal
So : 909,250 mg
Feherje : 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

Gyümölcs tea
Kivi

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

Étkezés: Ebéd

Főtt hús
Meggymártás
Píritott 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 : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka
Ásványviz

Energia : 176,840 kcal
So : 889,500 mg
Feherje : 9,234 g
Zsir : 4,220 g
- telített zsírsav : 1,658 g
Szenhidrat : 27,900 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Energia : 802,352 kcal
So : 2 086,911 mg

2019.02.21. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Kakaó
Csirkemájkrém
Zsemle
Lilahagyma

Energia : 327,180 kcal
So : 1 544,625 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 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

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Mandarin

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

Étkezés: Ebéd

Karalábé főzelék
Sertés sült

Energia : 310,100 kcal
So : 571,375 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 14,680 g
Zsir : 19,725 g
- telített zsírsav : 3,115 g
Szenhidrat : 18,552 g
KalciumTejtermek : 28,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek
Ásványviz

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

Energia : 905,380 kcal
So : 2 704,000 mg

2019.02.22. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Vaníliás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Energia : 160,572 kcal
So : 534,617 mg
Cukor : 8,000 g
Feherje : 5,986 g
Zsir : 2,185 g
- telített zsírsav : 1,337 g
Szenhidrat : 28,426 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Tej
Narancs

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 15,700 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves

Natúr csirkemell

Sárgarépas burgonya püré

Vegyes savanyúság

Energia : 418,870 kcal
So : 1 047,500 mg
Cukor : 2,500 g
Fehérje : 20,092 g
Zsir : 15,418 g
- telített zsírsav : 3,178 g
Szenhidrat : 49,252 g
KalciumTejtermek : 28,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Kefír

Kifli

Ásványviz

Energia : 220,350 kcal
So : 1 191,250 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 : 943,292 kcal
So : 3 003,367 mg

2019.02.25. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Tej

Sajtos rúd

Energia : 341,012 kcal
So : 225,000 mg
Fehérje : 10,804 g
Zsir : 19,284 g
- telített zsírsav : 10,840 g
Szenhidrat : 29,608 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Narancs

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

Étkezés: Ebéd

Tarhonyás hús baromfiból

Csemege uborka

Energia : 332,850 kcal
So : 1 441,875 mg
Fehérje : 17,460 g
Zsir : 11,620 g
- telített zsírsav : 2,038 g
Szenhidrat : 39,175 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Jégsaláta

Ásványviz

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 937,744 kcal
So : 2 846,905 mg

2019.02.26. KEDD

Étkezés: Reggeli

Citromos tea

Tojáskrém

Teljes kiörlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 166,847 kcal
So : 733,392 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 7,400 g
Zsir : 4,480 g
- telített zsírsav : 1,251 g
Szenhidrat : 23,771 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Tízórai

Tej

Kivi

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

Sütötök főzelék

Natúr sertésszelet

Energia : 337,510 kcal
So : 747,012 mg
Fehérje : 14,601 g
Zsir : 19,796 g
- telített zsírsav : 3,055 g
Szenhidrat : 25,455 g
KalciumTejtermek : 17,100 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt

Kifli

Retek

Ásványviz

Energia : 158,400 kcal
So : 1 085,750 mg
Fehérje : 5,642 g
Zsir : 2,785 g
- telített zsírsav : 1,716 g
Szenhidrat : 27,577 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 806,257 kcal
So : 2 796,155 mg

2019.02.27. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle

Szezámagos sajtkrém

Kifli

Energia : 264,967 kcal
So : 813,900 mg
Fehérje : 5,539 g
Zsir : 2,079 g
- telített zsírsav : 1,256 g
Szenhidrat : 55,848 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezám

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Tej
Mandarin

Étkezés: Tízórai

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

Cékla főzelék
Sült csirkemáj

Étkezés: Ebéd

Energia : 328,850 kcal
So : 795,687 mg
Fehérje : 24,692 g
Zsir : 19,477 g
- telített zsírsav : 5,616 g
Szenhidrat : 23,047 g
KalciumTejtermek : 60,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek
Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

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 : 897,917 kcal
So : 2 976,587 mg

2019.02.28. CSÜTÖRTÖK

Gyümölcs tea
Petrezselymes túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

Étkezés: Reggeli

Energia : 204,942 kcal
So : 968,042 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 7,840 g
Zsir : 4,605 g
- telített zsírsav : 2,666 g
Szenhidrat : 35,687 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Tej
Alma

Étkezés: Tízórai

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

Csontleves eperlevéllel
Finomfőzelék
Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia : 394,580 kcal
So : 1 120,975 mg
Fehérje : 18,013 g
Zsir : 18,252 g
- telített zsírsav : 2,905 g
Szenhidrat : 39,187 g
KalciumTejtermek : 17,100 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér
Uborka
Ásványviz

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
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 857,222 kcal
So : 2 847,017 mg

2019.03.01. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Margarin
Teljes kiörlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 255,180 kcal
So : 885,325 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 10,075 g
Zsir : 8,864 g
- telített zsírsav : 4,838 g
Szenhidrat : 32,116 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Kivi

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

Sült halfilé
Burgonya püré
Csemege uborka

Energia : 334,150 kcal
So : 1 699,700 mg
Feherje : 15,953 g
Zsir : 13,873 g
- telített zsírsav : 2,951 g
Szenhidrat : 35,493 g
KalciumTejtermek : 28,500 mg
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Mûzli szelet
Narancs
Ásványviz

Energia : 90,100 kcal
So : 104,750 mg
Feherje : 1,220 g
Zsir : 2,240 g
- telített zsírsav : 0,826 g
Szenhidrat : 15,870 g
Allergen : glutén
Allergen : földimogyoró
Allergen : szezám
Allergen : mandula

Energia : 822,930 kcal
So : 2 919,775 mg