

2019.02.04. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 280,700 kcal
Kockasajt	So	: 1 446,250 mg
Zsemle	Feherje	: 13,142 g
	Zsir	: 5,835 g
	- telített zsírsav	: 5,885 g
	Szenhidrat	: 43,437 g
	KalciumTejtermek	: 315,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves	Energia	: 540,758 kcal
Hentes tokány	So	: 1 693,416 mg
Bulgur	Feherje	: 25,734 g
	Zsir	: 19,919 g
	- telített zsírsav	: 3,561 g
	Szenhidrat	: 67,469 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott	Energia	: 236,800 kcal
Margarin	So	: 1 580,250 mg
Teljes kiörlésű kenyér	Feherje	: 9,140 g
Retek	Zsir	: 11,900 g
	- telített zsírsav	: 4,949 g
	Szenhidrat	: 22,480 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Energia	: 1 058,258 kcal
	So	: 4 719,916 mg

2019.02.05. KEDD

Étkezés: Tízórai

Citromos tea	Energia	: 315,382 kcal
Főtt virsli	So	: 2 458,030 mg
Fehér kenyér	Cukor	: 7,000 g
Mustár	Feherje	: 16,392 g
	Zsir	: 13,450 g
	- telített zsírsav	: 5,912 g
	Szenhidrat	: 32,910 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: mustár
	Allergen	: szója

Étkezés: Ebéd

Zeller leves	Energia	: 581,460 kcal
Bakonyi sertés szelet	So	: 1 324,754 mg
Petrezselymes rizs	Feherje	: 23,589 g
	Zsir	: 23,786 g
	- telített zsírsav	: 5,005 g
	Szenhidrat	: 67,133 g
	KalciumTejtermek	: 23,400 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: zeller
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém	Energia	: 185,240 kcal
Teljes kiörlésű zsemle	So	: 861,750 mg
Uborka	Feherje	: 5,464 g
	Zsir	: 6,730 g
	- telített zsírsav	: 1,492 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat	: 28,250 g
KalciumTejtermek	: 1,250 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: szója
Allergen	: tej
Energia	: 1 082,082 kcal
So	: 4 644,534 mg

2019.02.06. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé	Energia	: 287,035 kcal
Sajtmester sajtkrém	So	: 955,750 mg
Teljes kiőrlésű zsemle	Fehérje	: 6,275 g
	Zsir	: 4,574 g
	- telített zsírsav	: 2,485 g
	Szenhidrat	: 57,757 g
	KalciumTejtermek	: 55,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: szezám
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

Étkezés: Ebéd

Baromfi raguleves	Energia	: 581,892 kcal
Burgonyás tészta	So	: 2 029,996 mg
Csemege uborka	Fehérje	: 24,939 g
	Zsir	: 18,331 g
	- telített zsírsav	: 2,982 g
	Szenhidrat	: 77,954 g
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller
	Allergen	: glutén

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka	Energia	: 199,200 kcal
Margarin	So	: 1 245,750 mg
Fehér kenyér	Fehérje	: 10,940 g
Fejes saláta	Zsir	: 7,980 g
	- telített zsírsav	: 3,713 g
	Szenhidrat	: 21,760 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója
	Energia	: 1 068,127 kcal
	So	: 4 231,495 mg

2019.02.07. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó	Energia	: 286,910 kcal
Margarin	So	: 750,875 mg
Teljes kiőrlésű kifli	Cukor	: 7,000 g
Lilahagyma	Fehérje	: 10,531 g
	Zsir	: 10,501 g
	- telített zsírsav	: 5,822 g
	Szenhidrat	: 39,028 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves	Energia	: 546,013 kcal
Vágottborsó főzelék	So	: 1 500,463 mg
Fokhagymás sertés sült	Fehérje	: 34,583 g
	Zsir	: 23,255 g
	- telített zsírsav	: 4,043 g
	Szenhidrat	: 49,676 g
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Zsemle
Uborka

Energia : 265,350 kcal
So : 1 603,500 mg
Fehérje : 13,780 g
Zsir : 8,845 g
- telített zsírsav : 7,422 g
Szenhidrat : 32,340 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 098,273 kcal
So : 3 854,838 mg

2019.02.08. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs 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

Francia hagymaleves pirított zsemlekockával
Fűszeres sült csirkemell csíkok sajtmártással
Párolt zöldségek

Energia : 483,871 kcal
So : 1 572,184 mg
Fehérje : 31,968 g
Zsir : 23,262 g
- telített zsírsav : 9,846 g
Szenhidrat : 36,669 g
KalciumTejtermek : 154,050 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csokoládé puding
Háztartási keksz

Energia : 241,500 kcal
So : 365,000 mg
Fehérje : 4,370 g
Zsir : 3,140 g
- telített zsírsav : 1,610 g
Szenhidrat : 47,700 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 911,396 kcal
So : 2 989,819 mg

2019.02.11. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kalács

Energia : 210,520 kcal
So : 475,325 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 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

Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Zöldbab leves
Brassói aprópecsenye
Párolt barna rizs
Vegyes savanyúság

Étkezés: Ebéd

Energia : 572,731 kcal
So : 1 205,709 mg
Fehérje : 20,727 g
Zsir : 25,721 g
- telített zsírsav : 4,026 g
Szenhidrat : 64,019 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Párizsi
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Étkezés: Uzsonna

Energia : 210,540 kcal
So : 1 407,750 mg
Fehérje : 9,624 g
Zsir : 7,410 g
- telített zsírsav : 3,612 g
Szenhidrat : 28,860 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 993,791 kcal
So : 3 088,784 mg

2019.02.12. KEDD

Gyümölcsle
Sárgarépas túrókrém
Félbarna kenyér
Fejes saláta

Étkezés: Tízórai

Energia : 264,100 kcal
So : 885,937 mg
Fehérje : 7,998 g
Zsir : 3,133 g
- telített zsírsav : 2,064 g
Szenhidrat : 50,291 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Daragaluska leves
Vadas csirkemell
Főtt tészta

Étkezés: Ebéd

Energia : 570,149 kcal
So : 1 477,266 mg
Cukor : 3,250 g
Fehérje : 30,429 g
Zsir : 16,636 g
- telített zsírsav : 3,474 g
Szenhidrat : 74,573 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej
Allergen : mustár

Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Étkezés: Uzsonna

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 : 966,339 kcal
So : 3 107,453 mg

2019.02.13. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Méz

Margarin

Teljes 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

Becsínált leves

Túrós batyu

Narancs

Energia : 549,286 kcal
So : 661,983 mg
Cukor : 16,250 g
Fehérje : 43,707 g
Zsir : 20,779 g
- telített zsírsav : 6,097 g
Szenhidrat : 68,722 g
KalciumTejtermek : 62,530 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém

Magos zsemle

Sárgarépa

Energia : 177,035 kcal
So : 1 044,500 mg
Fehérje : 6,235 g
Zsir : 4,434 g
- telített zsírsav : 1,487 g
Szenhidrat : 30,587 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : szezám
Allergen : tej

Energia : 947,103 kcal
So : 2 494,263 mg

2019.02.14. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral

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

Tojásleves

Brokkoli főzelék

Húsgombóc

Energia : 540,316 kcal
So : 1 264,546 mg
Fehérje : 24,188 g
Zsir : 23,696 g
- telített zsírsav : 5,395 g
Szenhidrat : 56,912 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 274,000 kcal
So : 1 523,250 mg
Fehérje : 12,710 g
Zsir : 14,360 g
- telített zsírsav : 7,952 g
Szenhidrat : 22,630 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 061,721 kcal
So : 3 555,858 mg

2019.02.15. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Telejes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 249,300 kcal
So : 996,750 mg
Fehérje : 11,490 g
Zsir : 7,430 g
- telített zsírsav : 2,179 g
Szenhidrat : 33,060 g
KalciumTejtermek : 229,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Fahéjas almaleves
Szezámagos rántott halfilé
Főtt burgonya
Csemege uborka

Energia : 550,044 kcal
So : 2 382,634 mg
Cukor : 13,000 g
Fehérje : 23,944 g
Zsir : 15,719 g
- telített zsírsav : 3,451 g
Szenhidrat : 77,311 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kifli

Energia : 220,350 kcal
So : 1 158,750 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 : 1 019,694 kcal
So : 4 538,134 mg

2019.02.18. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Nutella
Fehér kenyér

Energia : 183,282 kcal
So : 808,030 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 4,712 g
Zsir : 3,430 g
- telített zsírsav : 1,142 g
Szenhidrat : 34,250 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mogyoró

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Burgonya leves

Csirkemáj rizottó reszelt sajttal

Cékla

Energia : 584,678 kcal
So : 1 784,757 mg
Fehérje : 26,133 g
Zsir : 16,517 g
- telített zsírsav : 3,105 g
Szenhidrat : 81,192 g
KalciumTejtermek : 46,800 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém

Teljes kiőrlésű kifli

Sárgarépa

Energia : 145,040 kcal
So : 480,250 mg
Fehérje : 3,866 g
Zsir : 5,820 g
- telített zsírsav : 1,022 g
Szenhidrat : 20,890 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 913,000 kcal
So : 3 073,037 mg

2019.02.19. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Sajtmester sajtkrém

Korpás kifli

Uborka

Energia : 257,875 kcal
So : 669,400 mg
Fehérje : 6,281 g
Zsir : 2,564 g
- telített zsírsav : 1,477 g
Szenhidrat : 52,243 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : szezámamag
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Fokhagyma krémleves

Temesvári sertés szelet

Hántolt árpa

Energia : 575,265 kcal
So : 1 252,022 mg
Fehérje : 23,151 g
Zsir : 26,198 g
- telített zsírsav : 6,186 g
Szenhidrat : 61,512 g
KalciumTejtermek : 39,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

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 : 1 059,740 kcal
So : 3 299,172 mg

2019.02.20. SZERDA

Étkezés: Tízórai

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

Étkezés: Ebéd

Húsgombóc leves	Energia	: 561,327 kcal
Szilvás gombóc	So	: 1 020,052 mg
Kiwi	Cukor	: 3,250 g
	Feherje	: 16,546 g
	Zsir	: 13,592 g
	- telített zsírsav	: 1,952 g
	Szenhidrat	: 91,181 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka	Energia	: 193,440 kcal
Teljes kiőrlésű zsemle	So	: 860,250 mg
Uborka	Feherje	: 11,394 g
	Zsir	: 4,980 g
	- telített zsírsav	: 1,812 g
	Szenhidrat	: 28,080 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Energia	: 1 057,112 kcal
	So	: 3 111,411 mg

2019.02.21. 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	: 532,676 kcal
Kelkáposzta főzelék	So	: 1 796,869 mg
Sült virsli	Feherje	: 22,345 g
	Zsir	: 29,528 g
	- telített zsírsav	: 7,800 g
	Szenhidrat	: 44,188 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: szója

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 22,460 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 039,196 kcal
So : 4 210,744 mg

2019.02.22. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Vaníliás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Energia : 218,582 kcal
So : 715,680 mg
Cukor : 11,000 g
Fehérje : 7,946 g
Zsir : 3,170 g
- telített zsírsav : 1,826 g
Szenhidrat : 39,116 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsomleves
Natúr csirkemell
Sárgarépás burgonya püré
Vegyes savanyúság

Energia : 544,128 kcal
So : 1 577,306 mg
Cukor : 9,750 g
Fehérje : 26,640 g
Zsir : 15,568 g
- telített zsírsav : 3,645 g
Szenhidrat : 73,594 g
KalciumTejtermek : 37,050 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

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 : 983,060 kcal
So : 3 451,736 mg

2019.02.25. 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

Karfiol leves
Tarhonyás hús baromfiból
Csemege uborka

Energia : 515,012 kcal
So : 2 291,261 mg
Fehérje : 25,755 g
Zsir : 16,946 g
- telített zsírsav : 2,895 g
Szenhidrat : 64,528 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Jégsaláta

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 : 1 065,064 kcal
So : 3 792,761 mg

2019.02.26. KEDD

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 217,087 kcal
So : 1 025,342 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 8,538 g
Zsir : 5,690 g
- telített zsírsav : 1,825 g
Szenhidrat : 32,353 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves
Magyaros sertés szelet
Főtt tészta

Energia : 569,957 kcal
So : 1 619,361 mg
Fehérje : 25,956 g
Zsir : 24,646 g
- telített zsírsav : 4,024 g
Szenhidrat : 60,908 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Kifli
Retek

Energia : 159,900 kcal
So : 1 068,000 mg
Fehérje : 5,762 g
Zsir : 2,795 g
- telített zsírsav : 1,719 g
Szenhidrat : 27,797 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 946,944 kcal
So : 3 712,704 mg

2019.02.27. 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 : tej
Allergen : szezám

Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Lekváros bukta
Mandarin

Energia : 511,048 kcal
So : 952,869 mg
Cukor : 4,550 g
Feherje : 41,554 g
Zsir : 14,427 g
- telített zsírsav : 3,400 g
Szenhidrat : 75,550 g
KalciumTejtermek : 22,230 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 202,300 kcal
So : 1 521,000 mg
Feherje : 11,120 g
Zsir : 6,350 g
- telített zsírsav : 2,969 g
Szenhidrat : 24,400 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 979,593 kcal
So : 3 287,869 mg

2019.02.28. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Petrezselymes túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

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

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Lencse főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 555,289 kcal
So : 1 382,711 mg
Cukor : 2,600 g
Feherje : 31,378 g
Zsir : 22,601 g
- telített zsírsav : 4,625 g
Szenhidrat : 56,703 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : mustár
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér
Uborka

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

Energia : 923,126 kcal
So : 3 117,978 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2019.03.01. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé

Margarin

Sajtos párizsi

Teljes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 362,420 kcal
So : 1 637,325 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 14,995 g
Zsir : 14,664 g
- telített zsírsav : 6,948 g
Szenhidrat : 40,684 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Zöldség krémleves

Kukoricabundás halfilé tepsiben sütve

Párolt rizs

Energia : 577,662 kcal
So : 1 442,456 mg
Fehérje : 24,933 g
Zsir : 19,916 g
- telített zsírsav : 3,789 g
Szenhidrat : 73,692 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Mûzli szelet

Narancs

Energia : 104,450 kcal
So : 74,875 mg
Fehérje : 1,430 g
Zsir : 2,310 g
- telített zsírsav : 0,833 g
Szenhidrat : 18,845 g
Allergen : szezám-mag
Allergen : mandula
Allergen : glutén
Allergen : földimogyoró

Energia : 1 044,531 kcal
So : 3 154,655 mg