

2019.03.04. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs 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

Sült csirkemáj
Párolt rizs
Vegyes savanyúság

Energia : 416,170 kcal
So : 479,000 mg
Fehérje : 24,040 g
Zsir : 17,358 g
- telített zsírsav : 2,017 g
Szenhidrat : 39,665 g

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek
Ásványviz

Energia : 166,000 kcal
So : 899,000 mg
Fehérje : 7,840 g
Zsir : 7,240 g
- telített zsírsav : 3,416 g
Szenhidrat : 16,760 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén
Energia : 921,612 kcal
So : 2 789,280 mg

2019.03.05. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Margarin
Tejles kiőrlésű kifli

Energia : 266,920 kcal
So : 751,825 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 10,131 g
Zsir : 10,294 g
- telített zsírsav : 5,685 g
Szenhidrat : 33,976 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Kivi

Energia : 152,500 kcal
So : 10,000 mg
Fehérje : 0,900 g
Zsir : 0,500 g
- telített zsírsav : 0,215 g
Szenhidrat : 35,250 g

Étlap (2019.03.04.-2019.03.29.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Spenót

Tojás

Fél adag burgonya

Energia : 284,550 kcal
So : 599,625 mg
Fehérje : 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

Magyaros vajkrém

Félbarna kenyér

Sárgarépa

Ásványvíz

Energia : 119,800 kcal
So : 584,000 mg
Fehérje : 3,430 g
Zsir : 4,340 g
- telített zsírsav : 0,228 g
Szenhidrat : 16,220 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 823,770 kcal
So : 1 945,450 mg

2019.03.06. 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

Tej

Mandarin

Energia : 143,500 kcal
So : 226,250 mg
Fehérje : 7,150 g
Zsir : 5,750 g
- telített zsírsav : 3,820 g
Szenhidrat : 15,500 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zeller főzelék

Sertés pörkölt

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

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Margarin

Teljes kiörlésű kenyér

Fejes saláta

Ásványvíz

Energia : 175,500 kcal
So : 1 016,000 mg
Fehérje : 6,160 g
Zsir : 8,950 g
- telített zsírsav : 4,333 g
Szenhidrat : 16,980 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Energia : 911,890 kcal
So : 2 594,437 mg

2019.03.07. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcslé
Szezámagos sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 232,117 kcal
So : 619,650 mg
Feherje : 4,549 g
Zsir : 2,080 g
- telített zsírsav : 1,159 g
Szenhidrat : 48,418 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezámag
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Narancs

Energia : 140,500 kcal
So : 228,750 mg
Feherje : 7,100 g
Zsir : 5,700 g
- telített zsírsav : 3,810 g
Szenhidrat : 14,850 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Finomfőzelék
Natúr csirkemell

Energia : 322,830 kcal
So : 576,575 mg
Feherje : 19,579 g
Zsir : 12,332 g
- telített zsírsav : 1,585 g
Szenhidrat : 33,288 g
KalciumTejtermek : 17,100 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Zsemle
Jégcsapretek
Ásványviz

Energia : 200,550 kcal
So : 1 340,750 mg
Feherje : 7,795 g
Zsir : 4,560 g
- telített zsírsav : 3,516 g
Szenhidrat : 31,835 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 895,997 kcal
So : 2 765,725 mg

2019.03.08. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcslé
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 236,692 kcal
So : 740,200 mg
Feherje : 6,253 g
Zsir : 2,409 g
- telített zsírsav : 1,539 g
Szenhidrat : 46,940 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

Étlap (2019.03.04.-2019.03.29.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sült halfilé
Zöldés ges kuszkus
Cékla

Energia : 272,220 kcal
So : 1 124,700 mg
Fehérje : 13,933 g
Zsir : 14,081 g
- telített zsírsav : 1,564 g
Szenhidrat : 21,868 g
Allergen : glutén
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Keksz Háztartási
Ásványviz

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 : 865,212 kcal
So : 2 443,400 mg

2019.03.11. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Kakaó
Zelleres túrókrém
Zsemle
Uborka

Energia : 305,140 kcal
So : 1 257,237 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 15,009 g
Zsir : 5,500 g
- telített zsírsav : 5,753 g
Szenhidrat : 48,317 g
KalciumTejtermek : 249,000 mg
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Narancs

Energia : 140,500 kcal
So : 228,750 mg
Fehérje : 7,100 g
Zsir : 5,700 g
- telített zsírsav : 3,810 g
Szenhidrat : 14,850 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 : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma
Ásványviz

Energia : 163,800 kcal
So : 835,000 mg
Fehérje : 5,120 g
Zsir : 7,356 g
- telített zsírsav : 3,438 g
Szenhidrat : 18,780 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.03.04.-2019.03.29.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: zeller
Allergen	: mustár
Energia	: 949,890 kcal
So	: 3 268,312 mg

2019.03.12. 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	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

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

Étkezés: Ebéd

Zöldbab főzelék	Energia	: 296,900 kcal
Natúr csirkemell csíkok	So	: 441,625 mg
	Feherje	: 18,025 g
	Zsir	: 15,477 g
	- telített zsírsav	: 2,906 g
	Szenhidrat	: 21,570 g
	KalciumTejtermek	: 21,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt	Energia	: 130,590 kcal
Teljes kiőrlésű kifli	So	: 762,000 mg
Retek	Feherje	: 4,668 g
Ásványviz	Zsir	: 4,230 g
	- telített zsírsav	: 2,461 g
	Szenhidrat	: 20,187 g
	KalciumTejtermek	: 87,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 841,490 kcal
	So	: 2 027,875 mg

2019.03.13. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Vaníliás zabkása	Energia	: 143,840 kcal
	So	: 272,500 mg
	Cukor	: 2,000 g
	Feherje	: 8,240 g
	Zsir	: 3,680 g
	- telített zsírsav	: 2,110 g
	Szenhidrat	: 19,028 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 150,500 kcal
Kivi	So	: 230,000 mg
	Feherje	: 7,300 g
	Zsir	: 5,900 g
	- telített zsírsav	: 3,815 g
	Szenhidrat	: 16,250 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.03.04.-2019.03.29.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

		KalciumTejtermek : 240,000 mg Allergen : tej
Étkezés: Ebéd		
Brokkoli főzelék		Energia : 362,500 kcal
Sertés sült		So : 275,562 mg
		Feherje : 17,097 g
		Zsir : 19,722 g
		- telített zsírsav : 4,752 g
		Szenhidrat : 28,572 g
		KalciumTejtermek : 30,000 mg
		Allergen : tej
		Allergen : glutén
Étkezés: Uzsonna		
Zalai felvágott		Energia : 188,600 kcal
Margarin		So : 1 209,500 mg
Teljes kiőrlésű kenyér		Feherje : 6,440 g
Sárgarépa		Zsir : 9,820 g
Ásványviz		- telített zsírsav : 4,238 g
		Szenhidrat : 17,980 g
		Allergen : tej
		Allergen : glutén
		Allergen : szója
		Energia : 845,440 kcal
		So : 1 987,562 mg

2019.03.14. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli		
Gyümölcs tea		Energia : 228,942 kcal
Trappista sajt		So : 1 103,530 mg
Margarin		Cukor : 5,000 g
Telejes kiőrlésű kenyér		Feherje : 8,822 g
Fejes saláta		Zsir : 11,460 g
		- telített zsírsav : 6,235 g
		Szenhidrat : 21,912 g
		KalciumTejtermek : 120,000 mg
		Allergen : tej
		Allergen : glutén
Étkezés: Tízórai		
Tej		Energia : 150,500 kcal
Mandarin		So : 230,000 mg
		Feherje : 7,300 g
		Zsir : 5,900 g
		- telített zsírsav : 3,815 g
		Szenhidrat : 16,250 g
		KalciumTejtermek : 240,000 mg
		Allergen : tej
Étkezés: Ebéd		
Karfiol főzelék		Energia : 285,800 kcal
Főtt hús		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 : tej
		Allergen : glutén
Étkezés: Uzsonna		
Póréhagymás vajkrém		Energia : 190,550 kcal
Zsemle		So : 906,750 mg
Uborka		Feherje : 5,620 g
Ásványviz		Zsir : 4,405 g
		- telített zsírsav : 2,448 g
		Szenhidrat : 31,890 g
		KalciumTejtermek : 1,250 mg
		Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: glutén
Energia	: 855,792 kcal
So	: 2 498,842 mg

2019.03.18. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Citromos tea
Halpástétom
Fehér kenyér
Lilahagyma

Energia	: 187,132 kcal
So	: 802,780 mg
Cukor	: 5,000 g
Fehérje	: 5,694 g
Zsir	: 8,150 g
- telített zsírsav	: 1,968 g
Szenhidrat	: 23,462 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: mustár
Allergen	: hal

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

Csirkepaprikás
Főtt tészta

Energia	: 359,020 kcal
So	: 912,250 mg
Fehérje	: 17,652 g
Zsir	: 14,123 g
- telített zsírsav	: 3,267 g
Szenhidrat	: 40,230 g
KalciumTejtermek	: 18,000 mg
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kfi
Reszelt sárgarépa
Ásványvíz

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	: 822,692 kcal
So	: 2 426,530 mg

2019.03.19. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej
Ízesített kockasajt
Kifli
Retek

Energia	: 278,400 kcal
So	: 1 278,250 mg
Fehérje	: 12,442 g
Zsir	: 8,385 g
- telített zsírsav	: 5,516 g
Szenhidrat	: 38,177 g
KalciumTejtermek	: 327,500 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Kivi

Energia	: 152,500 kcal
So	: 10,000 mg
Fehérje	: 0,900 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.03.04.-2019.03.29.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

		Zsír	:	0,500 g
		- telített zsírsav	:	0,215 g
		Szenhidrat	:	35,250 g

Étkezés: Ebéd

Cékla főzelék
Sertés sült

Energia	:	255,800 kcal
So	:	528,437 mg
Feherje	:	15,072 g
Zsír	:	17,322 g
- telített zsírsav	:	6,042 g
Szenhidrat	:	19,417 g
KalciumTejtermek	:	60,000 mg
Allergen	:	glutén
Allergen	:	tej

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta
Ásványviz

Energia	:	244,340 kcal
So	:	1 487,000 mg
Feherje	:	8,194 g
Zsír	:	12,210 g
- telített zsírsav	:	5,553 g
Szenhidrat	:	27,900 g
Allergen	:	tej
Allergen	:	glutén
Allergen	:	szója

Energia	:	931,040 kcal
So	:	3 303,687 mg

2019.03.20. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Kakaó
Briós

Energia	:	275,230 kcal
So	:	265,875 mg
Cukor	:	5,000 g
Feherje	:	10,725 g
Zsír	:	6,077 g
- telített zsírsav	:	3,780 g
Szenhidrat	:	43,255 g
KalciumTejtermek	:	228,000 mg
Allergen	:	tojás
Allergen	:	tej
Allergen	:	glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Narancs

Energia	:	140,500 kcal
So	:	228,750 mg
Feherje	:	7,100 g
Zsír	:	5,700 g
- telített zsírsav	:	3,810 g
Szenhidrat	:	14,850 g
KalciumTejtermek	:	240,000 mg
Allergen	:	tej

Étkezés: Ebéd

Sóska
Tojás
Fél adag buronya

Energia	:	328,585 kcal
So	:	384,000 mg
Cukor	:	7,500 g
Feherje	:	10,637 g
Zsír	:	16,461 g
- telített zsírsav	:	4,154 g
Szenhidrat	:	32,967 g
KalciumTejtermek	:	30,000 mg
Allergen	:	glutén
Allergen	:	tej
Allergen	:	tojás

Étlap (2019.03.04.-2019.03.29.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Sárgarépa
Ásványviz

Energia : 123,157 kcal
So : 580,150 mg
Fehérje : 4,405 g
Zsir : 3,364 g
- telített zsírsav : 1,809 g
Szenhidrat : 20,478 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezámag
Allergen : glutén

Energia : 867,472 kcal
So : 1 458,775 mg

2019.03.21. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tej
Nutella
Zsemle

Energia : 323,750 kcal
So : 1 091,250 mg
Fehérje : 12,620 g
Zsir : 9,085 g
- telített zsírsav : 7,210 g
Szenhidrat : 47,650 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : mogyoró
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Mandarin

Energia : 44,742 kcal
So : 1,280 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,412 g
Zsir : 0,160 g
- telített zsírsav : 0,022 g
Szenhidrat : 10,052 g

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Zöldborsó főzelék
Sertés sült

Energia : 394,695 kcal
So : 983,837 mg
Fehérje : 24,500 g
Zsir : 19,403 g
- telített zsírsav : 3,499 g
Szenhidrat : 30,136 g
KalciumTejtermek : 22,800 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ásványviz
Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 176,200 kcal
So : 1 018,500 mg
Fehérje : 6,220 g
Zsir : 8,940 g
- telített zsírsav : 4,338 g
Szenhidrat : 17,120 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 939,387 kcal
So : 3 094,867 mg

2019.03.22. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcslé

Rozmaringos túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 237,650 kcal
So : 665,687 mg
Feherje : 6,340 g
Zsír : 2,395 g
- telített zsírsav : 1,615 g
Szenhidrat : 47,117 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Tej

Alma

Energia : 135,500 kcal
So : 230,000 mg
Feherje : 7,000 g
Zsír : 5,800 g
- telített zsírsav : 3,834 g
Szenhidrat : 14,100 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karalábé főzelék

Csirkepörkölt

Energia : 313,825 kcal
So : 782,250 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 14,417 g
Zsír : 18,112 g
- telített zsírsav : 2,646 g
Szenhidrat : 23,537 g
KalciumTejtermek : 28,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt

Háztartási keksz

Ásványviz

Energia : 180,300 kcal
So : 678,500 mg
Feherje : 7,060 g
Zsír : 6,760 g
- telített zsírsav : 4,120 g
Szenhidrat : 22,500 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 867,275 kcal
So : 2 356,437 mg

2019.03.25. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

Zsemle

Energia : 295,792 kcal
So : 1 451,280 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 10,792 g
Zsír : 11,515 g
- telített zsírsav : 8,512 g
Szenhidrat : 36,862 g
KalciumTejtermek : 120,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej

Kivi

Energia : 150,500 kcal
So : 230,000 mg
Feherje : 7,300 g
Zsír : 5,900 g
- telített zsírsav : 3,815 g
Szenhidrat : 16,250 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**Szerb tarhonyáshús
Cékla**

Étkezés: Ebéd

Energia : 349,800 kcal
So : 1 120,187 mg
Fehérje : 16,890 g
Zsir : 9,917 g
- telített zsírsav : 1,996 g
Szenhidrat : 47,567 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

**Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta
Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 107,100 kcal
So : 739,000 mg
Fehérje : 5,060 g
Zsir : 1,870 g
- telített zsírsav : 0,633 g
Szenhidrat : 16,920 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 903,192 kcal
So : 3 540,467 mg

2019.03.26. KEDD

**Gyümölcsle
Szezámagos sajtkrém
Teljes kiőrlésű kifli**

Étkezés: Reggeli

Energia : 237,157 kcal
So : 490,150 mg
Fehérje : 4,565 g
Zsir : 3,524 g
- telített zsírsav : 2,001 g
Szenhidrat : 48,458 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezámag
Allergen : glutén

**Tej
Mandarin**

Étkezés: Tízórai

Energia : 143,500 kcal
So : 226,250 mg
Fehérje : 7,150 g
Zsir : 5,750 g
- telített zsírsav : 3,820 g
Szenhidrat : 15,500 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

**Párolt sertésszelet
Meggymártás
Pirított dara**

Étkezés: Ebéd

Energia : 304,780 kcal
So : 283,131 mg
Cukor : 4,000 g
Fehérje : 15,412 g
Zsir : 8,840 g
- telített zsírsav : 3,039 g
Szenhidrat : 40,492 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

**Csirkemájás
Zsemle
Lilahagyma
Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

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 : 891,387 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.03.04.-2019.03.29.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

So : 2 310,781 mg

2019.03.27. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Tej
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

Étkezés: Ebéd

Karfiol főzelék
Sült csirkemell

Energia : 351,500 kcal
So : 416,062 mg
Feherje : 17,992 g
Zsir : 17,717 g
- telített zsírsav : 3,050 g
Szenhidrat : 29,542 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Ásványviz
Fejes saláta

Energia : 121,300 kcal
So : 552,500 mg
Feherje : 3,450 g
Zsir : 4,330 g
- telített zsírsav : 0,163 g
Szenhidrat : 16,600 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 804,300 kcal
So : 1 264,562 mg

2019.03.28. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Sárgarépás túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

Energia : 305,370 kcal
So : 1 237,137 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 14,601 g
Zsir : 7,627 g
- telített zsírsav : 4,668 g
Szenhidrat : 46,194 g
KalciumTejtermek : 249,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Narancs

Energia : 41,742 kcal
So : 3,780 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,362 g
Zsir : 0,110 g
- telített zsírsav : 0,012 g
Szenhidrat : 9,402 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.03.04.-2019.03.29.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Karalábé főzelék
Csirkepörkölt

Energia : 313,825 kcal
So : 782,250 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 14,417 g
Zsir : 18,112 g
- telített zsírsav : 2,646 g
Szenhidrat : 23,537 g
KalciumTejtermek : 28,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Félbarna kenyér
Retek
Ásványviz

Energia : 174,800 kcal
So : 1 036,500 mg
Feherje : 5,800 g
Zsir : 9,620 g
- telített zsírsav : 4,296 g
Szenhidrat : 15,660 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 835,737 kcal
So : 3 059,667 mg

2019.03.29. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Citromos tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 160,847 kcal
So : 739,892 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 7,420 g
Zsir : 4,484 g
- telített zsírsav : 1,251 g
Szenhidrat : 22,091 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Tízórai

Tej
Alma

Energia : 140,500 kcal
So : 228,750 mg
Feherje : 7,100 g
Zsir : 5,700 g
- telített zsírsav : 3,810 g
Szenhidrat : 14,850 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Natúr halfilé
Burgonya püré
Párolt brokkoli

Energia : 329,350 kcal
So : 714,950 mg
Feherje : 16,253 g
Zsir : 13,853 g
- telített zsírsav : 2,967 g
Szenhidrat : 34,063 g
KalciumTejtermek : 28,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Kefír
Kifli
Ásványviz

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.03.04.-2019.03.29.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Energia	:	851,047 kcal
So	:	2 874,842 mg
