

2019.06.03. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Kockasajt
Kifli

Energia : 176,642 kcal
So : 1 023,780 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 5,464 g
Zsir : 2,775 g
- telített zsírsav : 1,712 g
Szenhidrat : 32,289 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

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

Karfiol főzelék
Sült csirkemáj

Energia : 426,500 kcal
So : 525,812 mg
Feherje : 25,762 g
Zsir : 20,927 g
- telített zsírsav : 3,451 g
Szenhidrat : 33,122 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 188,000 kcal
So : 1 001,500 mg
Feherje : 5,860 g
Zsir : 9,616 g
- telített zsírsav : 4,238 g
Szenhidrat : 19,040 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 931,642 kcal
So : 2 779,842 mg

2019.06.04. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej
Rozmaringos túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 235,650 kcal
So : 885,687 mg
Feherje : 12,740 g
Zsir : 7,795 g
- telített zsírsav : 5,215 g
Szenhidrat : 28,117 g
KalciumTejtermek : 261,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Kiwi

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

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Sárgarépa főzelék
Húsgombóc

Energia : 343,200 kcal
So : 942,325 mg
Fehérje : 13,732 g
Zsir : 14,669 g
- telített zsírsav : 2,693 g
Szenhidrat : 38,587 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Zsemle
Paradicsom

Energia : 192,550 kcal
So : 870,750 mg
Fehérje : 5,620 g
Zsir : 4,425 g
- telített zsírsav : 2,446 g
Szenhidrat : 32,350 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 923,900 kcal
So : 2 708,762 mg

2019.06.05. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli

Energia : 288,270 kcal
So : 710,875 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 10,261 g
Zsir : 13,077 g
- telített zsírsav : 7,610 g
Szenhidrat : 34,000 g
KalciumTejtermek : 240,000 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

Zöldbab főzelék
Főtt csirkemell

Energia : 203,000 kcal
So : 391,062 mg
Fehérje : 17,102 g
Zsir : 7,895 g
- telített zsírsav : 2,073 g
Szenhidrat : 15,847 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Zsemle
Fejes saláta

Energia : 175,650 kcal
So : 1 058,250 mg
Fehérje : 7,170 g
Zsir : 1,955 g
- telített zsírsav : 2,913 g
Szenhidrat : 32,070 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Energia : 802,420 kcal
So : 2 390,187 mg

2019.06.06. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcslé
Szezámagos 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 : tej
Allergen : szezámag
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Cseresznye

Energia : 152,500 kcal
So : 235,000 mg
Fehérje : 7,200 g
Zsir : 5,750 g
- telített zsírsav : 3,820 g
Szenhidrat : 17,600 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Finomfőzelék
Csirkepörkölt

Energia : 326,455 kcal
So : 776,387 mg
Fehérje : 16,544 g
Zsir : 14,367 g
- telített zsírsav : 2,336 g
Szenhidrat : 32,500 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Fehér kenyér
Paprika

Energia : 126,700 kcal
So : 1 020,000 mg
Fehérje : 5,625 g
Zsir : 4,455 g
- telített zsírsav : 1,230 g
Szenhidrat : 16,695 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 891,412 kcal
So : 2 987,037 mg

2019.06.07. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tej
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 235,392 kcal
So : 962,700 mg
Fehérje : 12,713 g
Zsir : 7,799 g
- telített zsírsav : 5,144 g
Szenhidrat : 28,080 g
KalciumTejtermek : 261,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Alma

Energia : 36,742 kcal
So : 5,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,262 g
Zsir : 0,210 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

		- telített zsírsav : 0,036 g Szenhidrat : 8,652 g
	Étkezés: Ebéd	
Natúr halfilé		Energia : 371,900 kcal So : 477,700 mg
Rizs		Feherje : 15,198 g Zsir : 15,583 g
Párolt sárgarépa		- telített zsírsav : 1,760 g Szenhidrat : 41,793 g Allergen : hal Allergen : glutén
	Étkezés: Uzsonna	
Vaniliás puding		Energia : 220,800 kcal So : 316,000 mg
Háztartási keksz		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 : 864,834 kcal So : 1 761,430 mg
2019.06.11. KEDD		
	Étkezés: Reggeli	
Tej		Energia : 276,500 kcal So : 814,250 mg
Méz		Mez : 1,000 cu...
Margarin		Feherje : 9,800 g Zsir : 11,400 g
Félbarna kenyér		- telített zsírsav : 6,690 g Szenhidrat : 33,140 g KalciumTejtermek : 240,000 mg Allergen : glutén Allergen : tej
	Étkezés: Tízórai	
Gyümölcs tea		Energia : 41,742 kcal So : 3,780 mg
Narancs		Cukor : 5,000 g Feherje : 0,362 g Zsir : 0,110 g - telített zsírsav : 0,012 g Szenhidrat : 9,402 g
	Étkezés: Ebéd	
Zeller főzelék		Energia : 367,400 kcal So : 583,062 mg
Natúr sertés szelet		Feherje : 16,622 g Zsir : 16,332 g - telített zsírsav : 3,685 g Szenhidrat : 37,947 g KalciumTejtermek : 18,000 mg Allergen : glutén Allergen : tej Allergen : zeller
	Étkezés: Uzsonna	
Ízesített kockasajt		Energia : 131,990 kcal So : 703,000 mg
Teljes kiőrlésű kifli		Feherje : 4,628 g Zsir : 4,250 g
Paradicsom		- telített zsírsav : 2,461 g Szenhidrat : 20,547 g KalciumTejtermek : 87,500 mg Allergen : tej Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Energia : 817,632 kcal
So : 2 104,092 mg

2019.06.12. SZERDA

Étkezés: Reggeli	
Tejbedara kakaóporral	<p>Energia : 221,935 kcal So : 767,375 mg Cukor : 5,000 g Feherje : 9,640 g Zsir : 3,306 g - telített zsírsav : 2,242 g Szenhidrat : 38,018 g KalciumTejtermek : 228,000 mg Allergen : tej Allergen : glutén</p>

Étkezés: Tízórai	
Limonádé Cseresznye	<p>Energia : 54,150 kcal So : 43,000 mg Cukor : 5,000 g Feherje : 0,420 g Zsir : 0,180 g - telített zsírsav : 0,025 g Szenhidrat : 12,110 g</p>

Étkezés: Ebéd	
Karalábé főzelék Sertés pörkölt	<p>Energia : 346,565 kcal So : 768,562 mg Cukor : 2,500 g Feherje : 14,497 g Zsir : 21,751 g - telített zsírsav : 3,449 g Szenhidrat : 23,495 g KalciumTejtermek : 30,000 mg Allergen : glutén Allergen : tej</p>

Étkezés: Uzsonna	
Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	<p>Energia : 181,800 kcal So : 1 042,000 mg Feherje : 6,260 g Zsir : 8,960 g - telített zsírsav : 4,338 g Szenhidrat : 18,400 g Allergen : tej Allergen : szója Allergen : glutén</p>
	<p>Energia : 804,450 kcal So : 2 620,937 mg</p>

2019.06.13. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli	
Citromos tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	<p>Energia : 189,032 kcal So : 712,780 mg Cukor : 5,000 g Feherje : 5,814 g Zsir : 8,254 g - telített zsírsav : 1,960 g Szenhidrat : 22,192 g Allergen : tej Allergen : mustár Allergen : hal Allergen : glutén</p>

Étkezés: Tízórai	
Tej Kiwi	<p>Energia : 150,500 kcal So : 230,000 mg Feherje : 7,300 g Zsir : 5,900 g</p>

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

- telített zsírsav : 3,815 g
Szenhidrat : 16,250 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatésztával
Húsgombócok paradicsom mártással
Fél adag burgonya

Energia : 416,225 kcal
So : 811,750 mg
Cukor : 2,500 g
Fehérje : 16,563 g
Zsir : 15,421 g
- telített zsírsav : 2,590 g
Szenhidrat : 51,919 g
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Zsemle
Retek

Energia : 173,267 kcal
So : 995,900 mg
Fehérje : 6,319 g
Zsir : 1,969 g
- telített zsírsav : 3,237 g
Szenhidrat : 32,388 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : szezám
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 929,024 kcal
So : 2 750,430 mg

2019.06.14. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Limonádé
Trappista sajt
Margarin
Telejes kiörlésű kenyér
Uborka

Energia : 230,050 kcal
So : 1 139,000 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 8,840 g
Zsir : 11,470 g
- telített zsírsav : 6,243 g
Szenhidrat : 22,010 g
KalciumTejtermek : 120,000 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

Natúr csirkemell
Párolt zöldségek

Energia : 223,970 kcal
So : 340,312 mg
Fehérje : 17,162 g
Zsir : 11,010 g
- telített zsírsav : 2,921 g
Szenhidrat : 14,027 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 32,550 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 809,870 kcal
So : 2 868,062 mg

2019.06.17. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Citromos tea
Gyümölcsös túrókrém
Fehér kenyér

Energia : 139,727 kcal
So : 636,780 mg
Cukor : 8,000 g
Fehérje : 5,807 g
Zsir : 1,605 g
- telített zsírsav : 0,922 g
Szenhidrat : 26,149 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

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

Tökfőzelék
Sertés pörkölt

Energia : 307,125 kcal
So : 658,300 mg
Fehérje : 12,796 g
Zsir : 20,575 g
- telített zsírsav : 3,991 g
Szenhidrat : 17,859 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika

Energia : 229,040 kcal
So : 1 174,500 mg
Fehérje : 9,694 g
Zsir : 9,680 g
- telített zsírsav : 4,730 g
Szenhidrat : 28,260 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 811,392 kcal
So : 2 699,580 mg

2019.06.18. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej
Sajtmester sajtkrém
Kifli
Paradicsom

Energia : 267,367 kcal
So : 1 036,900 mg
Fehérje : 12,139 g
Zsir : 7,519 g
- telített zsírsav : 4,862 g
Szenhidrat : 37,648 g
KalciumTejtermek : 295,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezám-mag

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Citromos tea
Kiwi

Étkezés: Tízórai

Energia : 51,742 kcal
So : 5,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,562 g
Zsir : 0,310 g
- telített zsírsav : 0,017 g
Szenhidrat : 10,802 g

Dubarry csirkemell csíkok
Burgonya püré

Étkezés: Ebéd

Energia : 339,575 kcal
So : 906,375 mg
Fehérje : 19,835 g
Zsir : 14,312 g
- telített zsírsav : 5,410 g
Szenhidrat : 32,015 g
KalciumTejtermek : 83,550 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Uborka

Étkezés: Uzsonna

Energia : 183,000 kcal
So : 1 121,000 mg
Fehérje : 6,400 g
Zsir : 9,800 g
- telített zsírsav : 4,238 g
Szenhidrat : 16,700 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 841,684 kcal
So : 3 069,305 mg

2019.06.19. SZERDA

Kakaó
Margarin
Kalács

Étkezés: Reggeli

Energia : 253,680 kcal
So : 482,250 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 8,775 g
Zsir : 12,892 g
- telített zsírsav : 7,060 g
Szenhidrat : 25,475 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Tej
Alma

Étkezés: Tízórai

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

Zöldborsó főzelék
Sertés sült

Étkezés: Ebéd

Energia : 293,050 kcal
So : 446,387 mg
Fehérje : 19,146 g
Zsir : 14,592 g
- telített zsírsav : 2,731 g
Szenhidrat : 21,080 g
KalciumTejtermek : 24,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Paradicsom

Energia : 137,440 kcal
So : 389,500 mg
Fehérje : 3,706 g
Zsir : 5,800 g
- telített zsírsav : 1,016 g
Szenhidrat : 19,260 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 819,670 kcal
So : 1 548,137 mg

2019.06.20. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tej
Gabonagolyó

Energia : 194,000 kcal
So : 286,000 mg
Fehérje : 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

Gyümölcs tea
Narancs

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

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Brokkoli főzelék
Húsgombóc

Energia : 504,135 kcal
So : 1 004,137 mg
Fehérje : 22,359 g
Zsir : 19,408 g
- telített zsírsav : 5,022 g
Szenhidrat : 58,862 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 165,400 kcal
So : 644,000 mg
Fehérje : 7,440 g
Zsir : 7,320 g
- telített zsírsav : 3,136 g
Szenhidrat : 16,700 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 905,277 kcal
So : 1 937,917 mg

2019.06.21. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Limonádé
Vaníliás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Narancs

Energia : 173,830 kcal
So : 569,587 mg
Cukor : 8,000 g
Fehérje : 6,104 g
Zsir : 2,325 g
- telített zsírsav : 1,352 g
Szenhidrat : 30,934 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Cseresznye

Energia : 53,742 kcal
So : 10,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,462 g
Zsir : 0,160 g
- telített zsírsav : 0,022 g
Szenhidrat : 12,152 g

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Zöldséges halfilé
Házi tarhonya
Csemege uborka

Energia : 427,540 kcal
So : 2 190,887 mg
Cukor : 2,500 g
Fehérje : 20,571 g
Zsir : 15,812 g
- telített zsírsav : 2,047 g
Szenhidrat : 50,515 g
Allergen : hal
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Háztartási keksz

Energia : 180,300 kcal
So : 646,000 mg
Fehérje : 7,060 g
Zsir : 6,760 g
- telített zsírsav : 4,120 g
Szenhidrat : 22,500 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 835,412 kcal
So : 3 416,505 mg

2019.06.24. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Tej
Kakaós csiga

Energia : 253,120 kcal
So : 225,000 mg
Fehérje : 8,776 g
Zsir : 11,996 g
- telített zsírsav : 6,400 g
Szenhidrat : 26,668 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Kiwi

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

Étkezés: Ebéd

Almás cékla főzelék
Natúr sertés szelet

Energia : 267,850 kcal
So : 560,687 mg
Fehérje : 15,337 g
Zsir : 13,952 g
- telített zsírsav : 5,017 g
Szenhidrat : 25,582 g
KalciumTejtermek : 48,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 207,700 kcal
So : 1 103,500 mg
Fehérje : 8,760 g
Zsir : 11,450 g
- telített zsírsav : 6,233 g
Szenhidrat : 16,760 g
KalciumTejtermek : 120,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 881,170 kcal
So : 1 899,187 mg

2019.06.25. KEDD

Étkezés: Reggeli

Vaníliás zabkása

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

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Alma

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

Étkezés: Ebéd

Zöldbab főzelék
Húsgombóc

Energia : 332,940 kcal
So : 628,687 mg
Fehérje : 15,160 g
Zsir : 13,545 g
- telített zsírsav : 3,313 g
Szenhidrat : 37,031 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Paprika
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 245,640 kcal
So : 1 339,000 mg
Fehérje : 7,774 g
Zsir : 12,060 g
- telített zsírsav : 5,550 g
Szenhidrat : 28,960 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 859,920 kcal
So : 2 250,187 mg

2019.06.26. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Gyümölcslé
Szezámagos-almás sajtkrém
Kifli

Energia : 269,570 kcal
So : 793,950 mg
Fehérje : 5,059 g
Zsir : 2,873 g
- telített zsírsav : 1,626 g
Szenhidrat : 55,687 g
KalciumTejtermek : 27,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Tej
Cseresznye

Étkezés: Tízórai

Energia : 152,500 kcal
So : 235,000 mg
Fehérje : 7,200 g
Zsir : 5,750 g
- telített zsírsav : 3,820 g
Szenhidrat : 17,600 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Sóska
Tojás
Fél adag burgonya

Étkezés: Ebéd

Energia : 328,585 kcal
So : 384,000 mg
Cukor : 7,500 g
Fehérje : 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

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Étkezés: Uzsonna

Energia : 158,400 kcal
So : 832,000 mg
Fehérje : 5,180 g
Zsir : 7,360 g
- telített zsírsav : 3,436 g
Szenhidrat : 17,200 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 909,055 kcal
So : 2 244,950 mg

2019.06.27. CSÜTÖRTÖK

Tejes kávé
Kapros túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Étkezés: Reggeli

Energia : 297,200 kcal
So : 1 234,687 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 14,446 g
Zsir : 7,617 g
- telített zsírsav : 4,661 g
Szenhidrat : 44,195 g
KalciumTejtermek : 249,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Tej
Kiwi

Étkezés: Tízórai

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

Zöldborsó főzelék
Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia : 344,805 kcal
So : 648,575 mg
Fehérje : 18,964 g
Zsir : 18,289 g
- telített zsírsav : 3,058 g
Szenhidrat : 26,023 g
KalciumTejtermek : 24,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.06.03.-2019.06.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér
Uborka

Energia : 114,200 kcal
So : 495,500 mg
Fehérje : 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 : 906,705 kcal
So : 2 608,762 mg

2019.06.28. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tej
Snidlinges tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Energia : 261,875 kcal
So : 961,437 mg
Fehérje : 14,194 g
Zsir : 10,101 g
- telített zsírsav : 5,047 g
Szenhidrat : 28,015 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Cseresznye

Energia : 54,150 kcal
So : 43,000 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,420 g
Zsir : 0,180 g
- telített zsírsav : 0,025 g
Szenhidrat : 12,110 g

Étkezés: Ebéd

Hideg almaleves
Zöldfűszeres sült csirkemell csíkok
Burgonya püré
Fejes saláta

Energia : 396,762 kcal
So : 1 191,562 mg
Cukor : 12,500 g
Fehérje : 18,362 g
Zsir : 13,888 g
- telített zsírsav : 4,374 g
Szenhidrat : 49,062 g
KalciumTejtermek : 51,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

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 : 933,137 kcal
So : 3 354,750 mg