

2019.07.01. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Citromos tea
Kockasajt
Zsemle

Energia : 203,942 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 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
Nektarin

Energia : 131,750 kcal
So : 227,500 mg
Feherje : 7,000 g
Zsir : 5,600 g
- telített zsírsav : 3,800 g
Szenhidrat : 13,150 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sárgarépa főzelék
Sertéspörkölt

Energia : 343,635 kcal
So : 949,387 mg
Feherje : 13,641 g
Zsir : 22,254 g
- telített zsírsav : 3,534 g
Szenhidrat : 22,295 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom
Ásványviz

Energia : 167,400 kcal
So : 872,500 mg
Feherje : 7,800 g
Zsir : 7,260 g
- telített zsírsav : 3,416 g
Szenhidrat : 17,120 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 846,727 kcal
So : 3 230,667 mg

2019.07.02. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Uborka

Energia : 269,320 kcal
So : 758,325 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 10,331 g
Zsir : 10,314 g
- telített zsírsav : 5,693 g
Szenhidrat : 34,316 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Körte

Energia : 133,750 kcal
So : 7,500 mg
Feherje : 0,600 g
Zsir : 0,200 g
- telített zsírsav : 0,200 g
Szenhidrat : 32,150 g

Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Burgonya főzelék
Natúr sertésszelet

Energia : 331,620 kcal
So : 489,250 mg
Fehérje : 15,602 g
Zsir : 14,613 g
- telített zsírsav : 3,462 g
Szenhidrat : 34,405 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém
Fehér kenyér
Paprika
Ásványviz

Energia : 117,300 kcal
So : 641,500 mg
Fehérje : 3,490 g
Zsir : 4,300 g
- telített zsírsav : 0,160 g
Szenhidrat : 16,850 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 851,990 kcal
So : 1 896,575 mg

2019.07.03. 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 : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Alma

Energia : 32,992 kcal
So : 2,530 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,262 g
Zsir : 0,010 g
- telített zsírsav : 0,002 g
Szenhidrat : 7,702 g

Étkezés: Ebéd

Zeller főzelék
Sült csirkemáj

Energia : 428,000 kcal
So : 649,562 mg
Fehérje : 25,012 g
Zsir : 20,852 g
- telített zsírsav : 3,511 g
Szenhidrat : 33,947 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : zeller
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta
Ásványviz

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

Energia : 927,597 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

So : 2 906,780 mg

2019.07.04. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Fehér kenyér

Energia : 222,020 kcal
So : 691,200 mg
Fehérje : 3,829 g
Zsír : 2,798 g
- telített zsírsav : 1,521 g
Szenhidrat : 46,087 g
KalciumTejtermek : 27,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Tej
Őszibarack

Energia : 131,750 kcal
So : 227,500 mg
Fehérje : 7,000 g
Zsír : 5,600 g
- telített zsírsav : 3,800 g
Szenhidrat : 13,150 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Kapros tökfőzelék
Csirkepörkölt

Energia : 272,625 kcal
So : 666,987 mg
Fehérje : 12,716 g
Zsír : 16,763 g
- telített zsírsav : 3,359 g
Szenhidrat : 17,901 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma
Ásványvíz

Energia : 199,440 kcal
So : 1 295,500 mg
Fehérje : 7,479 g
Zsír : 6,871 g
- telített zsírsav : 2,558 g
Szenhidrat : 29,605 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 825,835 kcal
So : 2 881,187 mg

2019.07.05. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tej
Petrezselymes túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 236,260 kcal
So : 886,512 mg
Fehérje : 12,784 g
Zsír : 7,799 g
- telített zsírsav : 5,142 g
Szenhidrat : 28,215 g
KalciumTejtermek : 261,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Alma

Energia : 33,400 kcal
So : 35,500 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,220 g
Zsír : 0,030 g
- telített zsírsav : 0,005 g
Szenhidrat : 7,660 g

Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Roston sült halfilé
Burgonya püré

Energia : 441,135 kcal
So : 886,587 mg
Fehérje : 19,052 g
Zsir : 19,504 g
- telített zsírsav : 3,804 g
Szenhidrat : 46,571 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kfili
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 : 931,145 kcal
So : 2 999,850 mg

2019.07.08. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Kakaó
Margarin
Kalács

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 : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Alma

Energia : 133,750 kcal
So : 7,500 mg
Fehérje : 0,600 g
Zsir : 0,200 g
- telített zsírsav : 0,200 g
Szenhidrat : 32,150 g

Étkezés: Ebéd

Tarhonyáshús pulykacombból
Fejes saláta

Energia : 342,140 kcal
So : 729,050 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 17,408 g
Zsir : 10,896 g
- telített zsírsav : 1,862 g
Szenhidrat : 43,175 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika
Ásványviz

Energia : 159,400 kcal
So : 836,500 mg
Fehérje : 5,180 g
Zsir : 7,400 g
- telített zsírsav : 3,430 g
Szenhidrat : 17,360 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Energia : 888,970 kcal
So : 2 055,300 mg

2019.07.09. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej	Energia	: 270,100 kcal
Barack lekvár	So	: 817,000 mg
Margarin	Feherje	: 9,800 g
Félbarna kenyér	Zsir	: 11,400 g
	- telített zsírsav	: 6,690 g
	Szenhidrat	: 31,490 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen : tej	
	Allergen : glutén	

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé	Energia	: 133,750 kcal
Nektarin	So	: 7,500 mg
	Feherje	: 0,600 g
	Zsir	: 0,200 g
	- telített zsírsav	: 0,200 g
	Szenhidrat	: 32,150 g

Étkezés: Ebéd

Sült csirkemellcsíkok	Energia	: 318,280 kcal
Sárgarépás burgonyapüré	So	: 1 165,437 mg
Cékla	Feherje	: 17,226 g
	Zsir	: 11,780 g
	- telített zsírsav	: 2,940 g
	Szenhidrat	: 34,930 g
	KalciumTejtermek	: 30,000 mg
	Allergen : tej	

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt	Energia	: 131,990 kcal
Teljes kiőrlésű kifli	So	: 735,500 mg
Paradicsom	Feherje	: 4,628 g
Ásványviz	Zsir	: 4,250 g
	- telített zsírsav	: 2,461 g
	Szenhidrat	: 20,547 g
	KalciumTejtermek	: 87,500 mg
	Allergen : tej	
	Allergen : glutén	

Energia : 854,120 kcal
So : 2 725,437 mg

2019.07.10. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Tejberizs fahéjjal	Energia	: 337,570 kcal
	So	: 696,250 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 10,400 g
	Zsir	: 2,322 g
	- telített zsírsav	: 1,473 g
	Szenhidrat	: 67,471 g
	KalciumTejtermek	: 159,600 mg
	Allergen : tej	

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 32,992 kcal
Cseresznye	So	: 2,530 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 0,262 g
	Zsir	: 0,010 g
	- telített zsírsav	: 0,002 g
	Szenhidrat	: 7,702 g

Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Karfiol főzelék Sertés sült

Étkezés: Ebéd

Energia	: 339,920 kcal
So	: 258,562 mg
Fehérje	: 16,142 g
Zsir	: 17,275 g
- telített zsírsav	: 3,714 g
Szenhidrat	: 29,492 g
KalciumTejtermek	: 18,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 187,600 kcal
So	: 1 096,500 mg
Fehérje	: 5,920 g
Zsir	: 9,640 g
- telített zsírsav	: 4,238 g
Szenhidrat	: 18,640 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: szója

Energia	: 898,082 kcal
So	: 2 053,842 mg

2019.07.11. CSÜTÖRTÖK

Citromos tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Uborka

Étkezés: Reggeli

Energia	: 187,432 kcal
So	: 717,780 mg
Cukor	: 5,000 g
Fehérje	: 5,774 g
Zsir	: 8,214 g
- telített zsírsav	: 1,968 g
Szenhidrat	: 21,932 g
Allergen	: tej
Allergen	: mustár
Allergen	: hal
Allergen	: glutén

Tej Őszibarack

Étkezés: Tízórai

Energia	: 131,750 kcal
So	: 227,500 mg
Fehérje	: 7,000 g
Zsir	: 5,600 g
- telített zsírsav	: 3,800 g
Szenhidrat	: 13,150 g
KalciumTejtermek	: 240,000 mg
Allergen	: tej

Brokkoli főzelék Húsgombóc

Étkezés: Ebéd

Energia	: 400,290 kcal
So	: 470,687 mg
Fehérje	: 17,005 g
Zsir	: 14,337 g
- telített zsírsav	: 4,075 g
Szenhidrat	: 49,806 g
KalciumTejtermek	: 30,000 mg
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Szezámagos sajtkrém Zsemle Retek Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 177,740 kcal
So	: 1 028,750 mg
Fehérje	: 6,503 g
Zsir	: 2,353 g
- telített zsírsav	: 3,286 g
Szenhidrat	: 32,454 g
KalciumTejtermek	: 55,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: szezám

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: glutén
Energia	: 897,212 kcal
So	: 2 444,717 mg

2019.07.12. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Limonádé	Energia	: 231,650 kcal
Trappista sajt	So	: 1 134,000 mg
Margarin	Cukor	: 5,000 g
Telejes kiőrlésű kenyér	Fehérje	: 8,880 g
Paprika	Zsir	: 11,510 g
	- telített zsírsav	: 6,235 g
	Szenhidrat	: 22,270 g
	KalciumTejtermek	: 120,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 131,750 kcal
Körte	So	: 227,500 mg
	Fehérje	: 7,000 g
	Zsir	: 5,600 g
	- telített zsírsav	: 3,800 g
	Szenhidrat	: 13,150 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves	Energia	: 344,020 kcal
Natúr sertés szelet	So	: 1 036,187 mg
Párolt zöldségek	Cukor	: 2,500 g
	Fehérje	: 17,765 g
	Zsir	: 17,475 g
	- telített zsírsav	: 4,374 g
	Szenhidrat	: 29,050 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Kefír	Energia	: 220,350 kcal
Kifli	So	: 1 191,250 mg
Ásványviz	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	: 927,770 kcal
	So	: 3 588,937 mg

2019.07.15. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Citromos tea	Energia	: 139,127 kcal
Gyümölcsös túrókrém	So	: 636,530 mg
Fehér kenyér	Cukor	: 8,000 g
	Fehérje	: 5,804 g
	Zsir	: 1,600 g
	- telített zsírsav	: 0,922 g
	Szenhidrat	: 26,024 g
	KalciumTejtermek	: 21,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 131,750 kcal
Alma	So	: 227,500 mg
	Fehérje	: 7,000 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Zsir : 5,600 g
- telített zsírsav : 3,800 g
Szenhidrat : 13,150 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Baromfi rizseshús
Vitamin saláta

Energia : 344,105 kcal
So : 219,687 mg
Feherje : 14,147 g
Zsir : 12,882 g
- telített zsírsav : 2,112 g
Szenhidrat : 41,662 g

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika
Ásványviz

Energia : 195,040 kcal
So : 1 297,000 mg
Feherje : 7,539 g
Zsir : 6,915 g
- telített zsírsav : 2,550 g
Szenhidrat : 28,185 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 810,022 kcal
So : 2 380,717 mg

2019.07.16. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej
Sajtmester sajtkrém
Kifli

Energia : 267,440 kcal
So : 1 034,250 mg
Feherje : 12,123 g
Zsir : 7,863 g
- telített zsírsav : 4,905 g
Szenhidrat : 36,914 g
KalciumTejtermek : 295,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szezámag
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Nektarin

Energia : 133,750 kcal
So : 7,500 mg
Feherje : 0,600 g
Zsir : 0,200 g
- telített zsírsav : 0,200 g
Szenhidrat : 32,150 g

Étkezés: Ebéd

Karalábé főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 337,545 kcal
So : 768,562 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 14,497 g
Zsir : 20,753 g
- telített zsírsav : 3,340 g
Szenhidrat : 23,495 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
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 : 915,535 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

So : 2 851,812 mg

2019.07.17. SZERDA

Kakaó
Briós

Étkezés: Reggeli

Energia : 297,230 kcal
So : 225,875 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 10,725 g
Zsir : 8,677 g
- telített zsírsav : 5,580 g
Szenhidrat : 43,255 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Gyümölcs tea
Körte

Étkezés: Tízórai

Energia : 32,992 kcal
So : 2,530 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,262 g
Zsir : 0,010 g
- telített zsírsav : 0,002 g
Szenhidrat : 7,702 g

Finomfőzelék
Húsgombóc

Étkezés: Ebéd

Energia : 360,520 kcal
So : 760,637 mg
Feherje : 16,714 g
Zsir : 10,594 g
- telített zsírsav : 2,127 g
Szenhidrat : 48,749 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom
Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 186,040 kcal
So : 887,500 mg
Feherje : 5,364 g
Zsir : 6,740 g
- telített zsírsav : 1,486 g
Szenhidrat : 28,540 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 876,782 kcal
So : 1 876,542 mg

2019.07.18. CSÜTÖRTÖK

Tej
Gabonagolyó

Étkezés: Reggeli

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

Gyümölcsle
Őszibarack

Étkezés: Tízórai

Energia : 133,750 kcal
So : 7,500 mg
Feherje : 0,600 g
Zsir : 0,200 g
- telített zsírsav : 0,200 g
Szenhidrat : 32,150 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Spenót
Tojás
Fél adag burgonya

Energia : 388,395 kcal
So : 1 133,075 mg
Feherje : 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

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek
Ásványviz

Energia : 165,400 kcal
So : 676,500 mg
Feherje : 7,440 g
Zsir : 7,320 g
- telített zsírsav : 3,136 g
Szenhidrat : 16,700 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 881,545 kcal
So : 2 103,075 mg

2019.07.19. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Limonádé
Vaníliás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Energia : 160,980 kcal
So : 567,587 mg
Cukor : 8,000 g
Feherje : 5,944 g
Zsir : 2,205 g
- telített zsírsav : 1,340 g
Szenhidrat : 28,384 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Körte

Energia : 131,750 kcal
So : 227,500 mg
Feherje : 7,000 g
Zsir : 5,600 g
- telített zsírsav : 3,800 g
Szenhidrat : 13,150 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sült halfilé
Kapor mártás
Párolt zöldségek

Energia : 352,790 kcal
So : 1 560,950 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 16,925 g
Zsir : 20,134 g
- telített zsírsav : 4,915 g
Szenhidrat : 25,945 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kifli
Ásványviz

Energia : 220,350 kcal
So : 1 191,250 mg
Feherje : 9,330 g
Zsir : 5,715 g
- telített zsírsav : 3,735 g
Szenhidrat : 32,550 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén
Energia : 865,870 kcal
So : 3 547,287 mg

2019.07.22. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Tej	Energia	: 248,900 kcal
Nutella	So	: 831,000 mg
Fehér kenyér	Feherje	: 10,450 g
	Zsir	: 8,940 g
	- telített zsírsav	: 4,930 g
	Szenhidrat	: 32,350 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: mogoró

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 32,992 kcal
Körte	So	: 2,530 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 0,262 g
	Zsir	: 0,010 g
	- telített zsírsav	: 0,002 g
	Szenhidrat	: 7,702 g

Étkezés: Ebéd

Baromfi aprópecsenye	Energia	: 309,510 kcal
Bulgur	So	: 1 588,062 mg
Csemege uborka	Feherje	: 15,852 g
	Zsir	: 10,389 g
	- telített zsírsav	: 1,638 g
	Szenhidrat	: 40,297 g
	Allergen	: glutén

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt	Energia	: 269,740 kcal
Margarin	So	: 1 472,000 mg
Teljes kiőrlésű zsemle	Feherje	: 10,614 g
Fejes saláta	Zsir	: 13,850 g
Ásványvíz	- telített zsírsav	: 7,553 g
	Szenhidrat	: 28,100 g
	KalciumTejtermek	: 120,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

Energia : 861,142 kcal
So : 3 893,592 mg

2019.07.23. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej	Energia	: 278,390 kcal
Tonhalkrém	So	: 915,750 mg
Félbarna kenyér	Feherje	: 12,392 g
Uborka	Zsir	: 13,804 g
	- telített zsírsav	: 5,826 g
	Szenhidrat	: 25,580 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: mustár
	Allergen	: hal

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé	Energia	: 133,750 kcal
Őszibarack	So	: 7,500 mg
	Feherje	: 0,600 g
	Zsir	: 0,200 g
	- telített zsírsav	: 0,200 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

		Szenhidrat	:	32,150 g
Étkezés: Ebéd				
Zöldborsó főzelék		Energia	:	293,050 kcal
Sertés sült		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	:	tej
		Allergen	:	glutén
Étkezés: Uzsonna				
Csirkemell sonka		Energia	:	173,640 kcal
Teljes kiőrlésű zsemle		So	:	1 345,000 mg
Ásványvíz		Fehérje	:	9,594 g
Paprika		Zsir	:	3,040 g
		- telített zsírsav	:	1,430 g
		Szenhidrat	:	29,540 g
		Allergen	:	szója
		Allergen	:	glutén
		Energia	:	878,830 kcal
		So	:	2 714,637 mg

2019.07.24. SZERDA

Étkezés: Reggeli				
Gyümölcsle		Energia	:	269,440 kcal
Szezámagos sajtkrém		So	:	814,250 mg
Kifli		Fehérje	:	5,723 g
		Zsir	:	2,463 g
		- telített zsírsav	:	1,305 g
		Szenhidrat	:	55,914 g
		KalciumTejtermek	:	55,000 mg
		Allergen	:	glutén
		Allergen	:	tej
		Allergen	:	szezám
Étkezés: Tízórai				
Tej		Energia	:	131,750 kcal
Alma		So	:	227,500 mg
		Fehérje	:	7,000 g
		Zsir	:	5,600 g
		- telített zsírsav	:	3,800 g
		Szenhidrat	:	13,150 g
		KalciumTejtermek	:	240,000 mg
		Allergen	:	tej
Étkezés: Ebéd				
Karalábé főzelék		Energia	:	287,540 kcal
Natúr csirkemell		So	:	574,437 mg
		Cukor	:	2,500 g
		Fehérje	:	17,452 g
		Zsir	:	13,603 g
		- telített zsírsav	:	1,928 g
		Szenhidrat	:	24,325 g
		KalciumTejtermek	:	30,000 mg
		Allergen	:	glutén
		Allergen	:	tej
Étkezés: Uzsonna				
Zöldséges felvágott		Energia	:	158,400 kcal
Margarin		So	:	864,500 mg
Teljes kiőrlésű kenyér		Fehérje	:	5,180 g
Ásványvíz		Zsir	:	7,360 g
Retek		- telített zsírsav	:	3,436 g
		Szenhidrat	:	17,200 g
		Allergen	:	tej
		Allergen	:	glutén
		Allergen	:	mustár

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: zeller
Energia	: 847,130 kcal
So	: 2 480,687 mg

2019.07.25. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé	Energia	: 301,312 kcal
Körözött	So	: 1 337,025 mg
Teljes kiőrlésű zsemle	Cukor	: 5,000 g
Paradicsom	Fehérje	: 14,622 g
	Zsir	: 7,653 g
	- telített zsírsav	: 4,667 g
	Szenhidrat	: 44,956 g
	KalciumTejtermek	: 249,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle	Energia	: 133,750 kcal
Nektarin	So	: 7,500 mg
	Fehérje	: 0,600 g
	Zsir	: 0,200 g
	- telített zsírsav	: 0,200 g
	Szenhidrat	: 32,150 g

Étkezés: Ebéd

Zöldbab főzelék	Energia	: 281,620 kcal
Sertés sült	So	: 433,562 mg
	Fehérje	: 15,252 g
	Zsir	: 17,433 g
	- telített zsírsav	: 3,827 g
	Szenhidrat	: 15,797 g
	KalciumTejtermek	: 21,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém	Energia	: 114,200 kcal
Félbarna kenyér	So	: 528,000 mg
Uborka	Fehérje	: 3,390 g
Ásványviz	Zsir	: 4,320 g
	- telített zsírsav	: 0,228 g
	Szenhidrat	: 14,940 g
	KalciumTejtermek	: 1,250 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Energia	: 830,882 kcal
	So	: 2 306,087 mg

2019.07.26. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tej	Energia	: 261,875 kcal
Snidlinges tojáskrém	So	: 961,437 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Fehérje	: 14,194 g
Paradicsom	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

Gyümölcs tea	Energia	: 32,992 kcal
Alma	So	: 2,530 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Fehérje	: 0,262 g
	Zsir	: 0,010 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

		- telített zsírsav : 0,002 g Szenhidrat : 7,702 g
	Étkezés: Ebéd	
Tökfőzelék Csirkepörkölt		Energia : 332,625 kcal So : 657,925 mg Feherje : 12,831 g Zsir : 23,333 g - telített zsírsav : 4,464 g Szenhidrat : 17,964 g KalciumTejtermek : 21,000 mg Allergen : glutén Allergen : tej
	Étkezés: Uzsonna	
Natúr joghurt Kifli Ásványviz		Energia : 220,350 kcal So : 1 191,250 mg Feherje : 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 : 847,842 kcal So : 2 813,142 mg
2019.07.29. HÉTFŐ		
	Étkezés: Reggeli	
Kakaó Kockasajt Kifli		Energia : 298,630 kcal So : 1 249,625 mg Cukor : 5,000 g Feherje : 12,387 g Zsir : 8,582 g - telített zsírsav : 5,640 g Szenhidrat : 42,837 g KalciumTejtermek : 327,500 mg Allergen : tej Allergen : glutén
	Étkezés: Tízórai	
Gyümölcs tea Alma		Energia : 32,992 kcal So : 2,530 mg Cukor : 5,000 g Feherje : 0,262 g Zsir : 0,010 g - telített zsírsav : 0,002 g Szenhidrat : 7,702 g
	Étkezés: Ebéd	
Karfiol főzelék Sertéspörkölt		Energia : 391,675 kcal So : 460,750 mg Feherje : 15,960 g Zsir : 20,972 g - telített zsírsav : 4,041 g Szenhidrat : 34,435 g KalciumTejtermek : 18,000 mg Allergen : glutén Allergen : tej
	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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Energia : 900,097 kcal
So : 2 754,405 mg

2019.07.30. KEDD

Étkezés: Reggeli

Gyümölcslé
Margarin
Félbarna kenyér
Paradicsom

Energia : 250,200 kcal
So : 595,500 mg
Feherje : 3,560 g
Zsir : 6,040 g
- telített zsírsav : 3,096 g
Szenhidrat : 44,840 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Körte

Energia : 131,750 kcal
So : 227,500 mg
Feherje : 7,000 g
Zsir : 5,600 g
- telített zsírsav : 3,800 g
Szenhidrat : 13,150 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Natúr csirkemellcsíkok mexikói raguval
Kuszkusz

Energia : 230,870 kcal
So : 418,687 mg
Feherje : 14,982 g
Zsir : 11,665 g
- telített zsírsav : 1,327 g
Szenhidrat : 16,277 g
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Sárgarépa
Ásványviz

Energia : 188,040 kcal
So : 1 145,500 mg
Feherje : 6,814 g
Zsir : 5,540 g
- telített zsírsav : 3,158 g
Szenhidrat : 30,300 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 800,860 kcal
So : 2 387,187 mg

2019.07.31. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Tej
Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 301,640 kcal
So : 1 077,000 mg
Feherje : 11,964 g
Zsir : 12,300 g
- telített zsírsav : 5,280 g
Szenhidrat : 38,340 g
KalciumTejtermek : 241,250 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Őszibarack

Energia : 133,750 kcal
So : 7,500 mg
Feherje : 0,600 g
Zsir : 0,200 g
- telített zsírsav : 0,200 g
Szenhidrat : 32,150 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Főtt hús
Gyümölcs mártás
Pirított dara

Energia : 295,950 kcal
So : 377,562 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 15,375 g
Zsir : 8,475 g
- telített zsírsav : 2,819 g
Szenhidrat : 39,347 g
KalciumTejtermek : 15,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Fehér kenyér
Uborka
Ásványviz

Energia : 125,100 kcal
So : 1 057,500 mg
Feherje : 5,585 g
Zsir : 4,415 g
- telített zsírsav : 1,238 g
Szenhidrat : 16,435 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 856,440 kcal
So : 2 519,562 mg

2019.08.01. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Limonádé
Sárgarépás túrókrém
Félbarna kenyér
Paprika

Energia : 130,900 kcal
So : 641,812 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 5,852 g
Zsir : 2,267 g
- telített zsírsav : 1,400 g
Szenhidrat : 21,068 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Nektarin

Energia : 131,750 kcal
So : 227,500 mg
Feherje : 7,000 g
Zsir : 5,600 g
- telített zsírsav : 3,800 g
Szenhidrat : 13,150 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Húsgombócok paradicsom mártással
Fél adag burgonya

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

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Retek
Ásványviz

Energia : 228,040 kcal
So : 1 235,000 mg
Feherje : 9,694 g
Zsir : 9,640 g
- telített zsírsav : 4,736 g
Szenhidrat : 28,100 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 844,050 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

So : 2 575,862 mg

2019.08.02. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Citromos tea

Trappista sajt

Teljes kiőrlésű kenyér

Paradicsom

Energia : 181,642 kcal
So : 1 002,530 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 8,862 g
Zsir : 5,970 g
- telített zsírsav : 3,438 g
Szenhidrat : 22,472 g
KalciumTejtermek : 120,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Limonádé

Alma

Energia : 33,400 kcal
So : 35,500 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,220 g
Zsir : 0,030 g
- telített zsírsav : 0,005 g
Szenhidrat : 7,660 g

Étkezés: Ebéd

Vegyes gyümölcsleves

Natúr halfilé

Burgonya püré

Vitamin saláta

Energia : 408,820 kcal
So : 727,656 mg
Cukor : 6,000 g
Feherje : 17,138 g
Zsir : 16,021 g
- telített zsírsav : 4,403 g
Szenhidrat : 48,179 g
KalciumTejtermek : 48,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Csoki puding

Háztartási keksz

Ásványvíz

Energia : 220,800 kcal
So : 348,500 mg
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 : 844,662 kcal
So : 2 114,186 mg