

2019.07.01. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Kockasajt
Magos zsemle

Energia : 205,472 kcal
So : 1 165,530 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 6,148 g
Zsir : 5,160 g
- telített zsírsav : 2,117 g
Szenhidrat : 36,177 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : szezámag
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Sárgarépás csirketokány póréhagymával
Árpagyöngy

Energia : 575,812 kcal
So : 1 368,426 mg
Feherje : 21,951 g
Zsir : 23,357 g
- telített zsírsav : 3,138 g
Szenhidrat : 69,249 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Energia : 212,500 kcal
So : 1 124,250 mg
Feherje : 11,180 g
Zsir : 8,090 g
- telített zsírsav : 3,719 g
Szenhidrat : 22,960 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 993,784 kcal
So : 3 658,205 mg

2019.07.02. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Uborka

Energia : 278,560 kcal
So : 761,575 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 10,431 g
Zsir : 10,324 g
- telített zsírsav : 5,697 g
Szenhidrat : 36,484 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Bableves
Sajtos sertésszelet
Petrezselymes rizs
Vitamin saláta

Energia : 581,276 kcal
So : 1 142,226 mg
Feherje : 29,241 g
Zsir : 18,173 g
- telített zsírsav : 4,995 g
Szenhidrat : 73,879 g
KalciumTejtermek : 62,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

Helyben , Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém
Fehér kenyér
Paprika

Energia : 144,400 kcal
So : 811,750 mg
Fehérje : 4,610 g
Zsir : 4,410 g
- telített zsírsav : 0,170 g
Szenhidrat : 22,500 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 004,236 kcal
So : 2 715,550 mg

2019.07.03. SZERDA

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 : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Legényfogó leves
Burgonyás tészta
Csemege uborka

Energia : 520,949 kcal
So : 1 735,929 mg
Fehérje : 24,343 g
Zsir : 13,295 g
- telített zsírsav : 2,979 g
Szenhidrat : 75,071 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

Energia : 268,840 kcal
So : 1 704,500 mg
Fehérje : 9,754 g
Zsir : 14,200 g
- telített zsírsav : 6,253 g
Szenhidrat : 27,960 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 037,194 kcal
So : 4 208,491 mg

2019.07.04. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Fehér kenyér

Energia : 250,315 kcal
So : 893,450 mg
Fehérje : 4,960 g
Zsir : 3,152 g
- telített zsírsav : 1,566 g
Szenhidrat : 51,484 g
KalciumTejtermek : 27,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szezámag

Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

Helyben , Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Kapros tökfőzelék
Csirkepörkölt

Energia : 491,739 kcal
So : 1 299,721 mg
Fehérje : 22,181 g
Zsir : 28,958 g
- telített zsírsav : 6,035 g
Szenhidrat : 36,250 g
KalciumTejtermek : 31,200 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

Energia : 219,440 kcal
So : 1 400,500 mg
Fehérje : 8,364 g
Zsir : 8,264 g
- telített zsírsav : 2,962 g
Szenhidrat : 30,630 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 961,494 kcal
So : 3 593,670 mg

2019.07.05. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Petrezselymes túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 253,615 kcal
So : 1 218,737 mg
Fehérje : 14,826 g
Zsir : 5,936 g
- telített zsírsav : 3,790 g
Szenhidrat : 34,177 g
KalciumTejtermek : 256,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Roston sült halfilé
Majonézes burgonya

Energia : 554,944 kcal
So : 1 378,663 mg
Cukor : 3,250 g
Fehérje : 23,969 g
Zsir : 23,832 g
- telített zsírsav : 3,656 g
Szenhidrat : 60,056 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Mûzli szelet

Energia : 215,800 kcal
So : 190,000 mg
Fehérje : 2,960 g
Zsir : 3,620 g
- telített zsírsav : 1,780 g
Szenhidrat : 41,520 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : mandula
Allergen : szezámag
Allergen : glutén
Allergen : földimogyoró
Allergen : tej

Energia : 1 024,359 kcal
So : 2 787,400 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2019.07.08. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Margarin

Kalács

Energia : 259,870 kcal
So : 574,375 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 9,365 g
Zsir : 10,817 g
- telített zsírsav : 5,370 g
Szenhidrat : 30,718 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Karfiol krémleves

Tarhonyáshús pulykacombból

Fejes saláta

Energia : 531,028 kcal
So : 1 611,589 mg
Cukor : 9,750 g
Feherje : 25,336 g
Zsir : 16,638 g
- telített zsírsav : 4,020 g
Szenhidrat : 69,614 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Paprika

Energia : 200,500 kcal
So : 1 070,250 mg
Feherje : 7,250 g
Zsir : 8,300 g
- telített zsírsav : 3,740 g
Szenhidrat : 23,320 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 991,398 kcal
So : 3 256,214 mg

2019.07.09. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej

Barack lekvár

Margarin

Félbarna kenyér

Energia : 272,700 kcal
So : 1 019,500 mg
Feherje : 10,780 g
Zsir : 8,900 g
- telített zsírsav : 4,920 g
Szenhidrat : 36,290 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Kertész leves

Sült csirkemell zöldfűszeres mártással

Sárgarépas burgonyapüré

Cékla

Energia : 580,395 kcal
So : 2 112,669 mg
Feherje : 26,823 g
Zsir : 23,066 g
- telített zsírsav : 6,799 g
Szenhidrat : 64,897 g
KalciumTejtermek : 59,280 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

Helyben , Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Paradicsom

Energia : 134,190 kcal
So : 704,500 mg
Fehérje : 4,728 g
Zsir : 4,270 g
- telített zsírsav : 2,464 g
Szenhidrat : 20,947 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 987,285 kcal
So : 3 836,669 mg

2019.07.10. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tejberizs fahéjjal

Energia : 345,610 kcal
So : 696,250 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 10,400 g
Zsir : 2,322 g
- telített zsírsav : 1,473 g
Szenhidrat : 69,469 g
KalciumTejtermek : 159,600 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sertés raguleves
Kakaós csiga
Cseresznye

Energia : 473,969 kcal
So : 722,709 mg
Cukor : 14,950 g
Fehérje : 41,318 g
Zsir : 14,663 g
- telített zsírsav : 3,531 g
Szenhidrat : 65,884 g
KalciumTejtermek : 14,820 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtós párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 242,800 kcal
So : 1 460,250 mg
Fehérje : 8,360 g
Zsir : 11,660 g
- telített zsírsav : 4,952 g
Szenhidrat : 25,240 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 062,379 kcal
So : 2 879,209 mg

2019.07.11. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 247,627 kcal
So : 1 011,890 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 7,702 g
Zsir : 10,567 g
- telített zsírsav : 2,438 g
Szenhidrat : 29,568 g
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : hal
Allergen : glutén

Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

Helyben , Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Grízgaluska leves
Székelykáposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 478,977 kcal
So : 2 469,104 mg
Fehérje : 23,636 g
Zsir : 18,767 g
- telített zsírsav : 4,487 g
Szenhidrat : 53,355 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Magos zsemle
Retek

Energia : 176,055 kcal
So : 975,200 mg
Fehérje : 5,834 g
Zsir : 5,362 g
- telített zsírsav : 1,875 g
Szenhidrat : 28,684 g
KalciumTejtermek : 27,500 mg
Allergen : szezámag
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 902,659 kcal
So : 4 456,194 mg

2019.07.12. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Trappista sajt
Margarin
Telejes kiőrlésű kenyér
Paprika

Energia : 306,090 kcal
So : 1 548,750 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 12,790 g
Zsir : 14,450 g
- telített zsírsav : 7,945 g
Szenhidrat : 30,128 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Szezámagos rántott sertésszelet
Párolt zöldségek

Energia : 554,405 kcal
So : 1 605,403 mg
Cukor : 6,500 g
Fehérje : 26,644 g
Zsir : 27,758 g
- telített zsírsav : 4,326 g
Szenhidrat : 49,353 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : szezámag

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 : 1 080,844 kcal
So : 4 312,902 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2019.07.15. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Gyümölcsös túrókrém
Fehér kenyér

Energia : 185,061 kcal
So : 848,277 mg
Cukor : 11,000 g
Fehérje : 7,699 g
Zsir : 2,120 g
- telített zsírsav : 1,227 g
Szenhidrat : 34,671 g
KalciumTejtermek : 27,999 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbableves
Baromfi rizseshús
Vitamin saláta

Energia : 539,351 kcal
So : 945,874 mg
Fehérje : 22,054 g
Zsir : 18,341 g
- telített zsírsav : 4,006 g
Szenhidrat : 70,051 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika

Energia : 212,840 kcal
So : 1 402,750 mg
Fehérje : 8,454 g
Zsir : 8,330 g
- telített zsírsav : 2,950 g
Szenhidrat : 28,500 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 937,252 kcal
So : 3 196,900 mg

2019.07.16. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Sajtmester sajtkrém
Kifli

Energia : 248,765 kcal
So : 1 054,200 mg
Fehérje : 11,590 g
Zsir : 5,947 g
- telített zsírsav : 3,461 g
Szenhidrat : 36,734 g
KalciumTejtermek : 255,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámrag

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Lecsós sertésszelet
Főtt burgonya

Energia : 500,999 kcal
So : 1 005,659 mg
Fehérje : 22,568 g
Zsir : 18,580 g
- telített zsírsav : 3,207 g
Szenhidrat : 60,051 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: glutén
Energia	: 976,364 kcal
So	: 3 437,609 mg

2019.07.17. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Briós

Energia	: 283,270 kcal
So	: 265,875 mg
Cukor	: 7,000 g
Fehérje	: 10,725 g
Zsir	: 6,077 g
- telített zsírsav	: 3,780 g
Szenhidrat	: 45,253 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Frankfurti leves

Mákos tészta

Körte

Energia	: 584,741 kcal
So	: 1 802,089 mg
Cukor	: 3,250 g
Fehérje	: 20,479 g
Zsir	: 25,416 g
- telített zsírsav	: 6,645 g
Szenhidrat	: 67,802 g
KalciumTejtermek	: 19,500 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: tej
Allergen	: szója

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Paradicsom

Energia	: 188,240 kcal
So	: 856,500 mg
Fehérje	: 5,464 g
Zsir	: 6,760 g
- telített zsírsav	: 1,489 g
Szenhidrat	: 28,940 g
KalciumTejtermek	: 1,250 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: szója
Allergen	: tej

Energia	: 1 056,251 kcal
So	: 2 924,464 mg

2019.07.18. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej

Gabonagolyó

Energia	: 209,000 kcal
So	: 356,500 mg
Fehérje	: 8,510 g
Zsir	: 3,990 g
- telített zsírsav	: 2,150 g
Szenhidrat	: 34,900 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves

Spenót

Tojás

Fél adag burgonya köret

Energia	: 540,667 kcal
So	: 1 838,793 mg
Fehérje	: 26,304 g
Zsir	: 25,463 g
- telített zsírsav	: 5,001 g
Szenhidrat	: 51,245 g
KalciumTejtermek	: 22,230 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

Helyben , Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 209,500 kcal
So : 830,250 mg
Feherje : 10,640 g
Zsir : 8,180 g
- telített zsírsav : 3,299 g
Szenhidrat : 22,330 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 959,167 kcal
So : 3 025,543 mg

2019.07.19. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé

Vaníliás túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Alma

Energia : 233,290 kcal
So : 745,400 mg
Cukor : 11,000 g
Feherje : 7,904 g
Zsir : 3,125 g
- telített zsírsav : 1,798 g
Szenhidrat : 42,324 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Vegyes zöldség leves

Sült halfilé paprikás mártással

Barna rizs

Csemege uborka

Energia : 588,101 kcal
So : 2 547,469 mg
Feherje : 23,930 g
Zsir : 22,451 g
- telített zsírsav : 4,161 g
Szenhidrat : 72,196 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt

Müzli szelet

Energia : 159,200 kcal
So : 339,500 mg
Feherje : 4,890 g
Zsir : 4,380 g
- telített zsírsav : 2,250 g
Szenhidrat : 24,650 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : földimogyoró
Allergen : mandula
Allergen : szezám
Allergen : glutén

Energia : 980,591 kcal
So : 3 632,369 mg

2019.07.22. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Nutella

Fehér kenyér

Energia : 183,282 kcal
So : 808,030 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 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!!!

Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

Helyben , Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Minestrone leves

Györi aprópecsenye baromfi húsból

Bulgur

Csemege uborka

Energia : 491,543 kcal
So : 1 837,100 mg
Fehérje : 22,866 g
Zsir : 18,204 g
- telített zsírsav : 3,249 g
Szenhidrat : 61,701 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Fejes saláta

Energia : 306,940 kcal
So : 1 682,000 mg
Fehérje : 13,384 g
Zsir : 16,660 g
- telített zsírsav : 9,253 g
Szenhidrat : 28,260 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 981,765 kcal
So : 4 327,129 mg

2019.07.23. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej

Tonhalkrém

Félbarna kenyér

Uborka

Energia : 305,945 kcal
So : 1 240,860 mg
Fehérje : 14,280 g
Zsir : 13,557 g
- telített zsírsav : 4,516 g
Szenhidrat : 30,619 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : mustár

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves

Vadas sertésszelet

Főtt tészta

Energia : 560,971 kcal
So : 1 385,811 mg
Cukor : 3,250 g
Fehérje : 28,515 g
Zsir : 18,257 g
- telített zsírsav : 4,458 g
Szenhidrat : 70,462 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka

Teljes kiőrlésű zsemle

Paprika

Energia : 188,640 kcal
So : 1 543,500 mg
Fehérje : 11,934 g
Zsir : 3,210 g
- telített zsírsav : 1,470 g
Szenhidrat : 30,540 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 055,556 kcal
So : 4 170,171 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2019.07.24. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Szezámagos sajtkrém
Kifli

Energia : 266,245 kcal
So : 814,000 mg
Feherje : 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 : szezámag

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Rizsfelfújt
Alma kompót

Energia : 579,233 kcal
So : 1 092,822 mg
Cukor : 9,750 g
Feherje : 22,327 g
Zsir : 14,142 g
- telített zsírsav : 4,729 g
Szenhidrat : 89,032 g
KalciumTejtermek : 96,330 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 199,000 kcal
So : 1 112,250 mg
Feherje : 7,250 g
Zsir : 8,240 g
- telített zsírsav : 3,749 g
Szenhidrat : 23,080 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 044,478 kcal
So : 3 019,072 mg

2019.07.25. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Körözött
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom

Energia : 323,603 kcal
So : 1 444,180 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 15,674 g
Zsir : 8,329 g
- telített zsírsav : 5,110 g
Szenhidrat : 47,949 g
KalciumTejtermek : 256,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel
Sárgaborsó főzelék
Sertés sült

Energia : 527,469 kcal
So : 1 260,254 mg
Feherje : 28,122 g
Zsir : 26,036 g
- telített zsírsav : 3,926 g
Szenhidrat : 45,155 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

Helyben , Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém
Félbarna kenyér
Uborka

Energia : 140,000 kcal
So : 661,250 mg
Fehérje : 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 : 991,072 kcal
So : 3 365,684 mg

2019.07.26. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Snidlinges tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Energia : 280,075 kcal
So : 1 294,887 mg
Fehérje : 15,342 g
Zsir : 8,723 g
- telített zsírsav : 3,820 g
Szenhidrat : 33,989 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves
Ananászos csirkemell
Burgonya püré

Energia : 571,971 kcal
So : 1 137,653 mg
Fehérje : 26,908 g
Zsir : 21,587 g
- telített zsírsav : 6,057 g
Szenhidrat : 66,525 g
KalciumTejtermek : 68,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

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 : 1 072,396 kcal
So : 3 591,290 mg

2019.07.29. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Kockasajt
Kifli

Energia : 284,670 kcal
So : 1 289,625 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 12,387 g
Zsir : 5,982 g
- telített zsírsav : 3,840 g
Szenhidrat : 44,835 g
KalciumTejtermek : 315,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Zabpelyhes rakott karfiol reszelt sajttal

Energia : 545,535 kcal
So : 1 316,062 mg
Fehérje : 25,341 g
Zsir : 22,608 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

Helyben , Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav : 6,635 g
Szenhidrat : 58,857 g
KalciumTejtermek : 81,900 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

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 : 1 056,805 kcal
So : 3 983,436 mg

2019.07.30. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Limonádé
Főtt virsli
Mustár
Félbarna kenyér**

Energia : 313,790 kcal
So : 2 333,000 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 16,270 g
Zsir : 13,550 g
- telített zsírsav : 5,995 g
Szenhidrat : 30,668 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves
Natúr csirkemell mexikói raguval
Kuszkusz
Cékla**

Energia : 532,997 kcal
So : 1 860,632 mg
Fehérje : 26,857 g
Zsir : 24,499 g
- telített zsírsav : 2,846 g
Szenhidrat : 50,756 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika**

Energia : 186,040 kcal
So : 1 052,750 mg
Fehérje : 6,934 g
Zsir : 5,590 g
- telített zsírsav : 3,150 g
Szenhidrat : 29,580 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 032,827 kcal
So : 5 246,381 mg

2019.07.31. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej
Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle**

Energia : 279,640 kcal
So : 1 117,000 mg
Fehérje : 11,964 g
Zsir : 9,700 g
- telített zsírsav : 3,480 g
Szenhidrat : 38,340 g
KalciumTejtermek : 229,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Baromfi becsinál leves
Túrós tészta
Őszibarack

Energia : 503,441 kcal
So : 1 262,550 mg
Fehérje : 26,601 g
Zsir : 17,284 g
- telített zsírsav : 6,555 g
Szenhidrat : 59,866 g
KalciumTejtermek : 68,900 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Fehér kenyér
Uborka

Energia : 167,200 kcal
So : 1 367,750 mg
Fehérje : 7,480 g
Zsir : 5,890 g
- telített zsírsav : 1,652 g
Szenhidrat : 21,970 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 950,281 kcal
So : 3 747,300 mg

2019.08.01. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Sárgarépas túrókrém
Félbarna kenyér
Paprika

Energia : 176,090 kcal
So : 912,187 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 7,838 g
Zsir : 3,023 g
- telített zsírsav : 1,866 g
Szenhidrat : 28,499 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves
Húsgombócok paradicsommártással
Fél adag burgonya köret

Energia : 577,912 kcal
So : 1 550,598 mg
Cukor : 3,250 g
Fehérje : 23,147 g
Zsir : 19,260 g
- telített zsírsav : 3,423 g
Szenhidrat : 76,954 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Retek

Energia : 245,240 kcal
So : 1 328,500 mg
Fehérje : 12,074 g
Zsir : 10,360 g
- telített zsírsav : 5,029 g
Szenhidrat : 28,360 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 999,242 kcal
So : 3 791,285 mg

2019.08.02. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Trappista sajt

Teljes kiőrlésű kenyér

Paradicsom

Energia : 256,282 kcal
So : 1 418,030 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 12,752 g
Zsir : 8,900 g
- telített zsírsav : 5,151 g
Szenhidrat : 30,430 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Vegyes gyümölcsleves

Rántott halfilé tepsiben sütve

Barna rizs

Vitamin saláta

Energia : 525,207 kcal
So : 1 089,506 mg
Cukor : 7,800 g
Feherje : 23,024 g
Zsir : 15,411 g
- telített zsírsav : 3,521 g
Szenhidrat : 73,051 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Csoki puding

Háztartási keksz

Energia : 241,500 kcal
So : 365,000 mg
Feherje : 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 : 1 022,988 kcal
So : 2 872,536 mg