

2019.08.05. 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
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
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Zöldbab főzelék
Natúr sertésszelet**

Energia : 307,600 kcal
So : 634,312 mg
Feherje : 16,482 g
Zsir : 16,565 g
- telített zsírsav : 3,738 g
Szenhidrat : 23,427 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek
Ásványvíz**

Energia : 158,400 kcal
So : 864,500 mg
Feherje : 5,180 g
Zsir : 7,360 g
- telített zsírsav : 3,436 g
Szenhidrat : 17,200 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 805,442 kcal
So : 2 910,092 mg

2019.08.06. KEDD

Étkezés: Reggeli

**Tejes kávé
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli**

Energia : 266,920 kcal
So : 751,825 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 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

**Gyümölcsle
Őszibarack**

Energia : 142,500 kcal
So : 10,000 mg
Feherje : 0,750 g
Zsir : 0,250 g
- telített zsírsav : 0,210 g
Szenhidrat : 34,100 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Főtt hús
Meggymártás
Pirított dara

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

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Fehér kenyér
Paprika
Ásványvíz

Energia : 117,300 kcal
So : 641,500 mg
Feherje : 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 : 831,500 kcal
So : 1 686,456 mg

2019.08.07. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Tejbedara kakaóporral

Energia : 222,265 kcal
So : 767,687 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 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
Körte

Energia : 146,500 kcal
So : 227,500 mg
Feherje : 7,000 g
Zsir : 5,750 g
- telített zsírsav : 3,810 g
Szenhidrat : 16,600 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karalábé főzelék
Csirkepörkölt

Energia : 337,295 kcal
So : 764,875 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 14,462 g
Zsir : 20,740 g
- telített zsírsav : 3,340 g
Szenhidrat : 23,492 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta
Ásványvíz

Energia : 243,340 kcal
So : 1 374,000 mg
Feherje : 7,674 g
Zsir : 12,030 g
- telített zsírsav : 5,553 g
Szenhidrat : 28,560 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Energia : 949,400 kcal
So : 3 134,062 mg

2019.08.08. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcslé

Szezámragos sajtkrém

Fehér kenyér

Uborka

Energia : 224,290 kcal
So : 718,000 mg
Feherje : 4,693 g
Zsir : 2,408 g
- telített zsírsav : 1,208 g
Szenhidrat : 46,654 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szezámrag

Étkezés: Tízórai

Tej

Nektarin

Energia : 147,500 kcal
So : 225,000 mg
Feherje : 7,250 g
Zsir : 5,850 g
- telített zsírsav : 3,815 g
Szenhidrat : 16,500 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sárgarépa főzelék

Sertés sült

Energia : 291,880 kcal
So : 747,200 mg
Feherje : 13,824 g
Zsir : 18,557 g
- telített zsírsav : 3,207 g
Szenhidrat : 17,353 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás

Teljes kiőrlésű zsemle

Paradicsom

Ásványvíz

Energia : 195,440 kcal
So : 1 298,500 mg
Feherje : 7,499 g
Zsir : 6,895 g
- telített zsírsav : 2,556 g
Szenhidrat : 28,385 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 859,110 kcal
So : 2 988,700 mg

2019.08.09. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Limonádé

Körözött

Teljes kiőrlésű kenyér

Paprika

Energia : 138,642 kcal
So : 765,700 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 5,973 g
Zsir : 2,269 g
- telített zsírsav : 1,341 g
Szenhidrat : 22,850 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Alma

Energia : 36,742 kcal
So : 5,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,262 g
Zsir : 0,210 g
- telített zsírsav : 0,036 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

		Szenhidrat	:	8,652 g
	Étkezés: Ebéd			
Vegyes zöldségleves		Energia	:	424,765 kcal
Mediterrán csirkeragu		So	:	1 162,325 mg
Burgonya püré		Fehérje	:	21,850 g
		Zsir	:	17,589 g
		- telített zsírsav	:	5,354 g
		Szenhidrat	:	44,119 g
		KalciumTejtermek	:	105,000 mg
		Allergen	:	glutén
		Allergen	:	tej
		Allergen	:	tojás
		Allergen	:	zeller
	Étkezés: Uzsonna			
Natúr joghurt		Energia	:	220,350 kcal
Kifli		So	:	1 191,250 mg
Ásványvíz		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	:	820,499 kcal
		So	:	3 124,305 mg

2019.08.12. HÉTFŐ

	Étkezés: Reggeli			
Kakaó		Energia	:	253,680 kcal
Margarin		So	:	482,250 mg
Kalács		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		Energia	:	142,500 kcal
Őszibarack		So	:	10,000 mg
		Fehérje	:	0,750 g
		Zsir	:	0,250 g
		- telített zsírsav	:	0,210 g
		Szenhidrat	:	34,100 g
	Étkezés: Ebéd			
Karfiol főzelék		Energia	:	426,500 kcal
Sült csirkemáj		So	:	525,812 mg
		Fehérje	:	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			
Gépsonka		Energia	:	117,000 kcal
Teljes kiőrlésű kenyér		So	:	771,000 mg
Paprika		Fehérje	:	7,820 g
Ásványvíz		Zsir	:	1,780 g
		- telített zsírsav	:	0,610 g
		Szenhidrat	:	16,880 g
		Allergen	:	szója
		Allergen	:	glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: tej
Energia	: 939,680 kcal
So	: 1 789,062 mg

2019.08.13. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej	Energia	: 276,500 kcal
Méz	So	: 814,250 mg
Margarin	Mez	: 1,000 cu...
Félbarna kenyér	Fehérje	: 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
	Fehérje	: 0,600 g
	Zsir	: 0,400 g
	- telített zsírsav	: 0,234 g
	Szenhidrat	: 33,100 g

Étkezés: Ebéd

Tavaszi sertésragu	Energia	: 347,645 kcal
Köles	So	: 1 577,187 mg
Csemege uborka	Fehérje	: 16,550 g
	Zsir	: 14,423 g
	- telített zsírsav	: 2,453 g
	Szenhidrat	: 37,857 g
	Allergen	: glutén

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt	Energia	: 131,990 kcal
Teljes kiőrlésű kifli	So	: 735,500 mg
Paradicsom	Fehérje	: 4,628 g
Ásványvíz	Zsir	: 4,250 g
	- telített zsírsav	: 2,461 g
	Szenhidrat	: 20,547 g
	KalciumTejtermek	: 87,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 893,635 kcal
	So	: 3 136,937 mg

2019.08.14. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Tejberizs fahéjjal	Energia	: 337,570 kcal
	So	: 696,250 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Fehérje	: 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	: 48,742 kcal
Nektarin	So	: 0,030 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Fehérje	: 0,512 g
	Zsir	: 0,260 g
	- telített zsírsav	: 0,017 g
	Szenhidrat	: 11,052 g

Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Brokkoli főzelék Natúr csirkemellfilé

Étkezés: Ebéd

Energia	: 350,720 kcal
So	: 283,625 mg
Fehérje	: 19,870 g
Zsir	: 14,773 g
- telített zsírsav	: 3,504 g
Szenhidrat	: 34,345 g
KalciumTejtermek	: 30,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Zalai felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 188,600 kcal
So	: 1 209,500 mg
Fehérje	: 6,440 g
Zsir	: 9,820 g
- telített zsírsav	: 4,238 g
Szenhidrat	: 17,980 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: szója

Energia	: 925,632 kcal
So	: 2 189,405 mg

2019.08.15. CSÜTÖRTÖK

Gyümölcsle Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Uborka

Étkezés: Reggeli

Energia	: 237,091 kcal
So	: 642,687 mg
Fehérje	: 6,303 g
Zsir	: 2,396 g
- telített zsírsav	: 1,551 g
Szenhidrat	: 47,023 g
KalciumTejtermek	: 21,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Tej Körte

Étkezés: Tízórai

Energia	: 146,500 kcal
So	: 227,500 mg
Fehérje	: 7,000 g
Zsir	: 5,750 g
- telített zsírsav	: 3,810 g
Szenhidrat	: 16,600 g
KalciumTejtermek	: 240,000 mg
Allergen	: tej

Tökfőzelék Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia	: 332,875 kcal
So	: 661,612 mg
Fehérje	: 12,866 g
Zsir	: 23,345 g
- telített zsírsav	: 4,464 g
Szenhidrat	: 17,966 g
KalciumTejtermek	: 21,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Sajtmester sajtkrém Zsemle Retek Ásványvíz

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	: szezám
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Energia	: 894,206 kcal
---------	----------------

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

So : 2 560,550 mg

2019.08.16. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Citromos tea	Energia	: 229,642 kcal
Trappista sajt	So	: 1 106,030 mg
Margarin	Cukor	: 5,000 g
Telejes kiörlésű kenyér	Feherje	: 8,882 g
Uborka	Zsir	: 11,450 g
	- telített zsírsav	: 6,240 g
	Szenhidrat	: 22,052 g
	KalciumTejtermek	: 120,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 135,500 kcal
Alma	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
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Sárgarépa krémleves	Energia	: 346,420 kcal
Sült halfilé	So	: 886,075 mg
Párolt zöldségek	Feherje	: 17,170 g
	Zsir	: 20,156 g
	- telített zsírsav	: 4,931 g
	Szenhidrat	: 23,953 g
	KalciumTejtermek	: 18,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: hal

Étkezés: Uzsonna

Kefír	Energia	: 220,350 kcal
Kifli	So	: 1 191,250 mg
Ásványvíz	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
	Energia	: 931,912 kcal
	So	: 3 413,355 mg

2019.08.19. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea	Energia	: 179,042 kcal
Kockasajt	So	: 1 030,280 mg
Kifli	Cukor	: 5,000 g
Uborka	Feherje	: 5,664 g
	Zsir	: 2,795 g
	- telített zsírsav	: 1,720 g
	Szenhidrat	: 32,629 g
	KalciumTejtermek	: 87,500 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Tízórai

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Húsgombócok paradicsom mártással
Fél adag burgonya

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

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Retek
Ásványvíz

Energia : 176,800 kcal
So : 1 041,500 mg
Fehérje : 6,260 g
Zsir : 8,940 g
- telített zsírsav : 4,336 g
Szenhidrat : 17,220 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 846,702 kcal
So : 2 553,330 mg

2019.08.21. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Kakaó
Csirkemájkrém
Fehér kenyér

Energia : 265,930 kcal
So : 1 244,375 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 12,370 g
Zsir : 10,212 g
- telített zsírsav : 5,160 g
Szenhidrat : 31,795 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

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

Zeller főzelék
Csirkepörkölt

Energia : 357,945 kcal
So : 606,437 mg
Fehérje : 15,410 g
Zsir : 16,688 g
- telített zsírsav : 4,105 g
Szenhidrat : 35,732 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom
Ásványvíz

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Energia	: 945,415 kcal
So	: 2 968,312 mg

2019.08.22. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tej	Energia	: 194,000 kcal
Kakaós gabonagolyó	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	Energia	: 48,742 kcal
Nektarin	So	: 0,030 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Fehérje	: 0,512 g
	Zsir	: 0,260 g
	- telített zsírsav	: 0,017 g
	Szenhidrat	: 11,052 g

Étkezés: Ebéd

Dargaluska leves	Energia	: 398,585 kcal
Sóska	So	: 718,112 mg
Tojás	Cukor	: 7,500 g
Fél adag burgonya köret	Fehérje	: 13,102 g
	Zsir	: 17,054 g
	- telített zsírsav	: 4,349 g
	Szenhidrat	: 46,748 g
	KalciumTejtermek	: 30,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka	Energia	: 165,400 kcal
Margarin	So	: 676,500 mg
Teljes kiörlésű kenyér	Fehérje	: 7,440 g
Retek	Zsir	: 7,320 g
Ásványvíz	- telített zsírsav	: 3,136 g
	Szenhidrat	: 16,700 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 806,727 kcal
	So	: 1 680,642 mg

2019.08.23. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Limonádé	Energia	: 172,730 kcal
Vaníliás túrókrém	So	: 570,087 mg
Teljes kiörlésű kenyér	Cukor	: 8,000 g
Nektarin	Fehérje	: 6,144 g
	Zsir	: 2,205 g
	- telített zsírsav	: 1,340 g
	Szenhidrat	: 30,934 g
	KalciumTejtermek	: 21,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Tej
Őszibarack

Étkezés: Tízórai

Energia : 140,500 kcal
So : 230,000 mg
Fehérje : 7,150 g
Zsir : 5,650 g
- telített zsírsav : 3,810 g
Szenhidrat : 15,100 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Karalábé főzelék
Sült csirkemell

Étkezés: Ebéd

Energia : 297,370 kcal
So : 723,875 mg
Cukor : 2,500 g
Fehérje : 16,530 g
Zsir : 17,498 g
- telített zsírsav : 2,349 g
Szenhidrat : 18,602 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Natúr joghurt
Kifli
Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

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 : 830,950 kcal
So : 2 715,212 mg

2019.08.26. HÉTFŐ

Tej
Briós

Étkezés: Reggeli

Energia : 274,000 kcal
So : 225,000 mg
Fehérje : 10,540 g
Zsir : 8,460 g
- telített zsírsav : 5,450 g
Szenhidrat : 38,155 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Gyümölcs tea
Alma

Étkezés: Tízórai

Energia : 36,742 kcal
So : 5,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,262 g
Zsir : 0,210 g
- telített zsírsav : 0,036 g
Szenhidrat : 8,652 g

Sárgarépa főzelék
Csirkepörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia : 331,685 kcal
So : 958,075 mg
Fehérje : 13,561 g
Zsir : 20,936 g
- telített zsírsav : 3,174 g
Szenhidrat : 22,338 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta
Ásványvíz

Energia : 207,700 kcal
So : 1 136,000 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 : 850,127 kcal
So : 2 324,105 mg

2019.08.27. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej
Tonhalkrém
Félbarna kenyér
Uborka

Energia : 278,390 kcal
So : 915,750 mg
Fehérje : 12,392 g
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

Limonádé
Körte

Energia : 48,150 kcal
So : 35,500 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,220 g
Zsir : 0,180 g
- telített zsírsav : 0,015 g
Szenhidrat : 11,110 g

Étkezés: Ebéd

Sertés sült
Kapor mártás
Zöldséges rizs

Energia : 439,490 kcal
So : 1 454,137 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 16,237 g
Zsir : 19,546 g
- telített zsírsav : 3,965 g
Szenhidrat : 48,807 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika
Ásványvíz

Energia : 173,640 kcal
So : 1 345,000 mg
Fehérje : 9,594 g
Zsir : 3,040 g
- telített zsírsav : 1,430 g
Szenhidrat : 29,540 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 939,670 kcal
So : 3 750,387 mg

2019.08.28. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Gyümölcslé
Szezámagos sajtkrém
Kifli

Energia : 269,440 kcal
So : 814,250 mg
Feherje : 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 : szezámag

Étkezés: Tízórai

Tej
Őszibarack

Energia : 140,500 kcal
So : 230,000 mg
Feherje : 7,150 g
Zsir : 5,650 g
- telített zsírsav : 3,810 g
Szenhidrat : 15,100 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Finomfőzelék
Csirkepörkölt

Energia : 349,005 kcal
So : 776,387 mg
Feherje : 16,544 g
Zsir : 16,862 g
- telített zsírsav : 2,608 g
Szenhidrat : 32,500 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Ásványvíz
Retek

Energia : 158,400 kcal
So : 864,500 mg
Feherje : 5,180 g
Zsir : 7,360 g
- telített zsírsav : 3,436 g
Szenhidrat : 17,200 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 917,345 kcal
So : 2 685,137 mg

2019.08.29. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Petrezselymes túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom

Energia : 301,580 kcal
So : 1 237,837 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 14,653 g
Zsir : 7,653 g
- telített zsírsav : 4,667 g
Szenhidrat : 44,991 g
KalciumTejtermek : 249,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Nektarin

Energia : 49,150 kcal
So : 33,000 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,470 g
Zsir : 0,280 g
- telített zsírsav : 0,020 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

		Szenhidrat	:	11,010 g
Étkezés: Ebéd				
Májgaluska leves		Energia	:	436,785 kcal
Zöldbab főzelék		So	:	1 162,137 mg
Húsgombóc		Feherje	:	20,514 g
		Zsir	:	18,615 g
		- telített zsírsav	:	4,261 g
		Szenhidrat	:	46,087 g
		KalciumTejtermek	:	21,000 mg
		Allergen	:	glutén
		Allergen	:	tojás
		Allergen	:	tej
Étkezés: Uzsonna				
Póréhagymás vajkrém		Energia	:	114,200 kcal
Félbarna kenyér		So	:	528,000 mg
Uborka		Feherje	:	3,390 g
Ásványvíz		Zsir	:	4,320 g
		- telített zsírsav	:	0,228 g
		Szenhidrat	:	14,940 g
		KalciumTejtermek	:	1,250 mg
		Allergen	:	tej
		Allergen	:	glutén
		Energia	:	901,715 kcal
		So	:	2 960,975 mg
2019.08.30. PÉNTEK				
Étkezés: Reggeli				
Limonádé		Energia	:	154,450 kcal
Főtt tojás		So	:	659,500 mg
Teljes kiőrlésű kenyér		Cukor	:	5,000 g
Fejes saláta		Feherje	:	7,270 g
		Zsir	:	3,960 g
		- telített zsírsav	:	0,968 g
		Szenhidrat	:	21,690 g
		Allergen	:	tej
		Allergen	:	glutén
		Allergen	:	tojás
Étkezés: Tízórai				
Tej		Energia	:	135,500 kcal
Alma		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
		Allergen	:	tej
Étkezés: Ebéd				
Zöldséges halfilé		Energia	:	319,120 kcal
Főtt burgonya		So	:	1 608,450 mg
Csemege uborka		Feherje	:	16,176 g
		Zsir	:	10,871 g
		- telített zsírsav	:	1,341 g
		Szenhidrat	:	38,190 g
		Allergen	:	glutén
		Allergen	:	hal
Étkezés: Uzsonna				
Natúr joghurt		Energia	:	220,350 kcal
Kifli		So	:	1 191,250 mg
Ásványvíz		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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Energia	:	829,420 kcal
So	:	3 689,200 mg
