

2019.09.02. HÉTFŐ

Tejbedara kakaóporral

Étkezés: Reggeli

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	: glutén
Allergen	: tej

**Gyümölcs tea
Alma**

Étkezés: Tízórai

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
Szenhidrat	: 8,652 g

**Tarhonyáshús
Kovászos uborka**

Étkezés: Ebéd

Energia	: 367,100 kcal
So	: 1 429,500 mg
Feherje	: 17,505 g
Zsir	: 15,420 g
- telített zsírsav	: 2,671 g
Szenhidrat	: 39,130 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

**Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek
Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

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	: 802,907 kcal
So	: 3 243,717 mg

2019.09.03. KEDD

**Citromos tea
Kockasajt
Kifli**

Étkezés: Reggeli

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

**Tej
Őszibarack**

Étkezés: Tízórai

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

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Rakott karfiol

Étkezés: Ebéd

Energia	: 345,450 kcal
So	: 636,812 mg
Fehérje	: 17,520 g
Zsir	: 16,347 g
- telített zsírsav	: 4,813 g
Szenhidrat	: 31,292 g
KalciumTejtermek	: 78,000 mg
Allergen	: tej

Póréhagymás vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paprika Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 185,640 kcal
So	: 886,000 mg
Fehérje	: 5,404 g
Zsir	: 6,760 g
- telített zsírsav	: 1,480 g
Szenhidrat	: 28,340 g
KalciumTejtermek	: 1,250 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: szója
Allergen	: tej

Energia	: 848,232 kcal
So	: 2 776,592 mg

2019.09.04. SZERDA

Gyümölcsle Sajtmester sajtkrém Fehér kenyér Uborka

Étkezés: Reggeli

Energia	: 236,100 kcal
So	: 817,500 mg
Fehérje	: 5,260 g
Zsir	: 3,260 g
- telített zsírsav	: 2,038 g
Szenhidrat	: 47,130 g
KalciumTejtermek	: 110,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Gyümölcs tea Nektarin

Étkezés: Tízórai

Energia	: 48,742 kcal
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

Karfiol főzelék Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia	: 391,675 kcal
So	: 460,750 mg
Fehérje	: 15,960 g
Zsir	: 20,972 g
- telített zsírsav	: 4,041 g
Szenhidrat	: 34,435 g
KalciumTejtermek	: 18,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Gépsonka Teljes kiőrlésű zsemle Fejes saláta Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 176,740 kcal
So	: 1 109,500 mg
Fehérje	: 9,574 g
Zsir	: 4,150 g
- telített zsírsav	: 1,933 g
Szenhidrat	: 27,820 g
Allergen	: szója
Allergen	: glutén

Energia	: 853,257 kcal
So	: 2 387,780 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2019.09.05. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Kakaó	Energia	: 288,270 kcal
Margarin	So	: 710,875 mg
Teljes kiőrlésű kifli	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 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	Energia	: 143,500 kcal
Szilva	So	: 230,000 mg
	Feherje	: 7,200 g
	Zsir	: 5,600 g
	- telített zsírsav	: 3,800 g
	Szenhidrat	: 15,700 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Tojásleves	Energia	: 305,770 kcal
Tökfőzelék	So	: 774,600 mg
Főtt hús	Feherje	: 16,093 g
	Zsir	: 19,378 g
	- telített zsírsav	: 4,432 g
	Szenhidrat	: 16,947 g
	KalciumTejtermek	: 21,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém	Energia	: 201,950 kcal
Zsemle	So	: 1 314,250 mg
Paradicsom	Feherje	: 7,755 g
Ásványviz	Zsir	: 4,580 g
	- telített zsírsav	: 3,516 g
	Szenhidrat	: 32,195 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Energia	: 939,490 kcal
	So	: 3 029,725 mg

2019.09.06. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Limonádé	Energia	: 137,042 kcal
Körözött	So	: 770,700 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Cukor	: 5,000 g
Uborka	Feherje	: 5,933 g
	Zsir	: 2,229 g
	- telített zsírsav	: 1,349 g
	Szenhidrat	: 22,590 g
	KalciumTejtermek	: 21,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 146,500 kcal
Körte	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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Brokkoli főzelék
Grillezett csirkemell csíkok

Energia : 360,550 kcal
So : 433,062 mg
Fehérje : 18,947 g
Zsir : 18,667 g
- telített zsírsav : 3,925 g
Szenhidrat : 28,622 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kifli
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 : 864,442 kcal
So : 2 622,512 mg

2019.09.09. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Margarin
Kuglóf

Energia : 232,330 kcal
So : 523,200 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 8,645 g
Zsir : 10,109 g
- telített zsírsav : 5,135 g
Szenhidrat : 25,451 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Körte

Energia : 148,500 kcal
So : 7,500 mg
Fehérje : 0,600 g
Zsir : 0,350 g
- telített zsírsav : 0,210 g
Szenhidrat : 35,600 g

Étkezés: Ebéd

Pirított csirkemáj
Burgonya püré
Csemege uborka

Energia : 338,780 kcal
So : 1 670,250 mg
Fehérje : 16,720 g
Zsir : 14,342 g
- telített zsírsav : 3,860 g
Szenhidrat : 34,925 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika
Ásványviz

Energia : 134,600 kcal
So : 1 048,500 mg
Fehérje : 6,420 g
Zsir : 4,340 g
- telített zsírsav : 1,430 g
Szenhidrat : 16,920 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 854,210 kcal
So : 3 249,450 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2019.09.10. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej	Energia	: 248,900 kcal
Nutella	So	: 831,000 mg
Fehér kenyér	Fehérje	: 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	: mogyoró

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé	Energia	: 145,500 kcal
Szilva	So	: 10,000 mg
	Fehérje	: 0,800 g
	Zsir	: 0,200 g
	- telített zsírsav	: 0,200 g
	Szenhidrat	: 34,700 g

Étkezés: Ebéd

Finomfőzelék	Energia	: 309,200 kcal
Sertés sült	So	: 565,512 mg
	Fehérje	: 16,806 g
	Zsir	: 14,482 g
	- telített zsírsav	: 2,641 g
	Szenhidrat	: 27,515 g
	KalciumTejtermek	: 18,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt	Energia	: 131,990 kcal
Teljes kiőrlésű kifli	So	: 735,500 mg
Paradicsom	Fehérje	: 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	: 835,590 kcal
So	: 2 142,012 mg

2019.09.11. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Gyümölcslé	Energia	: 303,810 kcal
Ptrezselymes túrókrém	So	: 988,762 mg
Zsemle	Fehérje	: 8,254 g
	Zsir	: 2,464 g
	- telített zsírsav	: 3,816 g
	Szenhidrat	: 61,925 g
	KalciumTejtermek	: 21,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 41,742 kcal
Őszibarack	So	: 5,030 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Fehérje	: 0,412 g
	Zsir	: 0,060 g
	- telített zsírsav	: 0,012 g
	Szenhidrat	: 9,652 g

Zöldbab főzelék
Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia : 333,375 kcal
So : 635,750 mg
Fehérje : 15,070 g
Zsir : 21,130 g
- telített zsírsav : 4,154 g
Szenhidrat : 20,740 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Sajtos párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa
Ásványvíz

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 : 866,527 kcal
So : 2 726,042 mg

2019.09.12. CSÜTÖRTÖK

Vaníliás zabkása
Alma kompót
Uborka

Étkezés: Reggeli

Energia : 196,965 kcal
So : 245,581 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 8,705 g
Zsir : 6,518 g
- telített zsírsav : 3,957 g
Szenhidrat : 26,057 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Tej
Szőlő

Étkezés: Tízórai

Energia : 160,500 kcal
So : 227,500 mg
Fehérje : 7,100 g
Zsir : 5,750 g
- telített zsírsav : 3,800 g
Szenhidrat : 19,650 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Spenót
Főtt tojás
Fél adag burgonya

Étkezés: Ebéd

Energia : 337,157 kcal
So : 642,937 mg
Fehérje : 11,315 g
Zsir : 18,759 g
- telített zsírsav : 3,075 g
Szenhidrat : 30,557 g
KalciumTejtermek : 17,100 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Szezámagos sajtkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Retek
Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 171,230 kcal
So : 1 013,000 mg
Fehérje : 6,247 g
Zsir : 4,668 g
- telített zsírsav : 2,326 g
Szenhidrat : 28,644 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezámag
Allergen : glutén
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Energia : 865,852 kcal
So : 2 129,019 mg

2019.09.13. 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

Gyümölcs leves	Energia	: 358,190 kcal
Sült halfilé	So	: 647,044 mg
Petrezselymes burgonya	Cukor	: 4,000 g
Vegyes savanyúság	Feherje	: 16,252 g
	Zsir	: 12,300 g
	- telített zsírsav	: 2,329 g
	Szenhidrat	: 44,826 g
	KalciumTejtermek	: 15,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: hal

Étkezés: Uzsonna

Kefír	Energia	: 220,350 kcal
Kifli	So	: 1 191,250 mg
Ásványviz	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	: 943,682 kcal
	So	: 3 174,324 mg

2019.09.16. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

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

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 47,742 kcal
Körte	So	: 2,530 mg
	Cukor	: 5,000 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Feherje	:	0,262 g
Zsir	:	0,160 g
- telített zsírsav	:	0,012 g
Szenhidrat	:	11,152 g

Étkezés: Ebéd

Zeller főzelék
Csirkepörkölt

Energia	:	380,495 kcal
So	:	606,437 mg
Feherje	:	15,410 g
Zsir	:	19,183 g
- telített zsírsav	:	4,377 g
Szenhidrat	:	35,732 g
KalciumTejtermek	:	30,000 mg
Allergen	:	glutén
Allergen	:	zeller
Allergen	:	tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika
Ásványviz

Energia	:	185,640 kcal
So	:	886,000 mg
Feherje	:	5,404 g
Zsir	:	6,760 g
- telített zsírsav	:	1,480 g
Szenhidrat	:	28,340 g
KalciumTejtermek	:	1,250 mg
Allergen	:	szója
Allergen	:	glutén
Allergen	:	tej

Energia	:	887,877 kcal
So	:	1 719,967 mg

2019.09.17. KEDD

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Zsemle

Energia	:	290,350 kcal
So	:	971,250 mg
Feherje	:	6,400 g
Zsir	:	1,985 g
- telített zsírsav	:	3,410 g
Szenhidrat	:	61,520 g
KalciumTejtermek	:	55,000 mg
Allergen	:	tej
Allergen	:	glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Szőlő

Energia	:	61,742 kcal
So	:	2,530 mg
Cukor	:	5,000 g
Feherje	:	0,362 g
Zsir	:	0,160 g
- telített zsírsav	:	0,002 g
Szenhidrat	:	14,202 g

Étkezés: Ebéd

Karfiol főzelék
Natúr sertés szelet

Energia	:	365,900 kcal
So	:	459,312 mg
Feherje	:	17,372 g
Zsir	:	16,407 g
- telített zsírsav	:	3,625 g
Szenhidrat	:	37,122 g
KalciumTejtermek	:	18,000 mg
Allergen	:	glutén
Allergen	:	tej

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Uborka

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Ásványviz

Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 894,192 kcal
So : 2 451,592 mg

2019.09.18. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Tej
Gabonagolyó

Energia : 194,000 kcal
So : 286,000 mg
Fehérje : 7,940 g
Zsír : 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
Fehérje : 0,600 g
Zsír : 0,400 g
- telített zsírsav : 0,234 g
Szenhidrat : 33,100 g

Étkezés: Ebéd

Zöldbab főzelék
Natúr csirkemellcsíkok

Energia : 283,370 kcal
So : 441,625 mg
Fehérje : 18,025 g
Zsír : 13,980 g
- telített zsírsav : 2,742 g
Szenhidrat : 21,570 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiörlésű zsemle
Paradicsom
Ásványviz

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

Energia : 800,910 kcal
So : 1 625,125 mg

2019.09.19. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Kakaó
Csirkemájkrém
Zsemle
Paprika

Energia : 344,780 kcal
So : 1 506,125 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 14,780 g
Zsír : 10,417 g
- telített zsírsav : 7,440 g
Szenhidrat : 47,695 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Tej
Szilva

Étkezés: Tízórai

Energia : 143,500 kcal
So : 230,000 mg
Fehérje : 7,200 g
Zsir : 5,600 g
- telített zsírsav : 3,800 g
Szenhidrat : 15,700 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 : tej
Allergen : glutén

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek
Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 946,730 kcal
So : 2 859,012 mg

2019.09.20. PÉNTEK

Citromos tea
Sárgarépas túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka

Étkezés: Reggeli

Energia : 136,692 kcal
So : 640,842 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 5,974 g
Zsir : 2,207 g
- telített zsírsav : 1,345 g
Szenhidrat : 22,650 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Tej
Körte

Étkezés: Tízórai

Energia : 151,800 kcal
So : 228,000 mg
Fehérje : 7,040 g
Zsir : 5,780 g
- telített zsírsav : 3,812 g
Szenhidrat : 17,800 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Zöldség krémleves
Ananászos csirkeragu
Barna rizs

Étkezés: Ebéd

Energia : 471,965 kcal
So : 771,431 mg
Fehérje : 16,172 g
Zsir : 21,854 g
- telített zsírsav : 4,962 g
Szenhidrat : 52,383 g
KalciumTejtermek : 33,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Alma
Ásványviz

Energia : 96,900 kcal
So : 307,000 mg
Fehérje : 4,050 g
Zsir : 2,400 g
- telített zsírsav : 1,464 g
Szenhidrat : 14,830 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej

Energia : 857,357 kcal
So : 1 947,274 mg

2019.09.23. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 235,642 kcal
So : 1 099,530 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 8,862 g
Zsir : 11,446 g
- telített zsírsav : 6,240 g
Szenhidrat : 23,732 g
KalciumTejtermek : 120,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Szilva

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

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 : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Fehér kenyér
Fejes saláta
Ásványviz

Energia : 108,400 kcal
So : 865,000 mg
Fehérje : 7,660 g
Zsir : 1,690 g
- telített zsírsav : 0,613 g
Szenhidrat : 16,330 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 832,902 kcal
So : 2 666,080 mg

2019.09.24. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej	Energia	: 280,390 kcal
Tonhalkrém	So	: 912,250 mg
Félbarna kenyér	Fehérje	: 12,392 g
Paradicsom	Zsir	: 13,824 g
	- telített zsírsav	: 5,824 g
	Szenhidrat	: 26,040 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: hal
	Allergen	: mustár

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

Főtt csirkemell	Energia	: 310,910 kcal
Meggymártás	So	: 241,006 mg
Pirított dara	Cukor	: 4,000 g
	Fehérje	: 17,732 g
	Zsir	: 6,837 g
	- telített zsírsav	: 2,142 g
	Szenhidrat	: 44,212 g
	KalciumTejtermek	: 18,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Uzsonna

Zelleres túrókrém	Energia	: 179,000 kcal
Teljes kiőrlésű zsemle	So	: 1 003,112 mg
Paprika	Fehérje	: 7,808 g
Ásványvíz	Zsir	: 4,638 g
	- telített zsírsav	: 2,655 g
	Szenhidrat	: 29,067 g
	KalciumTejtermek	: 21,000 mg
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller
	Allergen	: tej
	Energia	: 819,042 kcal
	So	: 2 156,399 mg

2019.09.25. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Gyümölcslé	Energia	: 281,250 kcal
Sajtmester sajtkrém	So	: 913,750 mg
Kifli	Fehérje	: 6,290 g
	Zsir	: 3,315 g
	- telített zsírsav	: 2,135 g
	Szenhidrat	: 56,390 g
	KalciumTejtermek	: 110,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 135,500 kcal
Alma	So	: 230,000 mg
	Fehérje	: 7,000 g
	Zsir	: 5,800 g
	- telített zsírsav	: 3,834 g
	Szenhidrat	: 14,100 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

		KalciumTejtermek : 240,000 mg Allergen : tej
	Étkezés: Ebéd	
Karalábé főzelék Sült csirkemáj		Energia : 372,370 kcal So : 833,625 mg Cukor : 2,500 g Feherje : 24,300 g Zsir : 20,708 g - telített zsírsav : 2,750 g Szenhidrat : 22,182 g KalciumTejtermek : 30,000 mg Allergen : glutén Allergen : tej
	Étkezés: Uzsonna	
Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek Ásványviz		Energia : 160,600 kcal So : 1 137,000 mg Feherje : 7,760 g Zsir : 6,100 g - telített zsírsav : 2,916 g Szenhidrat : 18,080 g Allergen : tej Allergen : glutén
		Energia : 949,720 kcal So : 3 114,375 mg

2019.09.26. CSÜTÖRTÖK

	Étkezés: Reggeli	
Tejes kávé Diós túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom		Energia : 335,240 kcal So : 1 502,350 mg Cukor : 5,000 g Feherje : 14,600 g Zsir : 11,519 g - telített zsírsav : 6,226 g Szenhidrat : 44,718 g KalciumTejtermek : 240,000 mg Allergen : tej Allergen : glutén Allergen : szója Allergen : dió

	Étkezés: Tízórai	
Gyümölcs tea Szőlő		Energia : 61,742 kcal So : 2,530 mg Cukor : 5,000 g Feherje : 0,362 g Zsir : 0,160 g - telített zsírsav : 0,002 g Szenhidrat : 14,202 g

	Étkezés: Ebéd	
Burgonya főzelék Sertés pörkölt		Energia : 357,395 kcal So : 490,687 mg Feherje : 14,190 g Zsir : 19,178 g - telített zsírsav : 3,877 g Szenhidrat : 31,717 g KalciumTejtermek : 18,000 mg Allergen : glutén Allergen : tej

	Étkezés: Uzsonna	
Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Uborka Ásványviz		Energia : 114,200 kcal So : 528,000 mg Feherje : 3,390 g Zsir : 4,320 g - telített zsírsav : 0,228 g Szenhidrat : 14,940 g KalciumTejtermek : 1,250 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Energia	: 868,577 kcal
So	: 2 523,567 mg

2019.09.27. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tej	Energia	: 265,605 kcal
Tojáskrém	So	: 958,362 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Fehérje	: 14,138 g
Lilahagyma	Zsir	: 10,070 g
	- telített zsírsav	: 5,049 g
	Szenhidrat	: 29,219 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 49,442 kcal
Szilva	So	: 6,030 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Fehérje	: 0,542 g
	Zsir	: 0,010 g
	- telített zsírsav	: 0,002 g
	Szenhidrat	: 11,272 g

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves	Energia	: 343,870 kcal
Sült halfilé	So	: 1 151,637 mg
Zöldséges kuskusz	Cukor	: 2,500 g
Vitamin saláta	Fehérje	: 16,068 g
	Zsir	: 16,988 g
	- telített zsírsav	: 1,914 g
	Szenhidrat	: 31,178 g
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: hal

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt	Energia	: 220,350 kcal
Kifli	So	: 1 191,250 mg
Ásványviz	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	: 879,267 kcal
	So	: 3 307,280 mg

2019.09.30. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Citromos tea	Energia	: 203,942 kcal
Kockasajt	So	: 1 181,280 mg
Zsemle	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	Energia	: 135,500 kcal
Alma	So	: 230,000 mg
	Fehérje	: 7,000 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Zsir : 5,800 g
- telített zsírsav : 3,834 g
Szenhidrat : 14,100 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zeller főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 392,445 kcal
So : 597,750 mg
Fehérje : 15,490 g
Zsir : 20,500 g
- telített zsírsav : 4,737 g
Szenhidrat : 35,690 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek
Ásványviz

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 : 908,687 kcal
So : 3 050,530 mg

2019.10.01. KEDD

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

Tej
Szilva

Energia : 143,500 kcal
So : 230,000 mg
Fehérje : 7,200 g
Zsir : 5,600 g
- telített zsírsav : 3,800 g
Szenhidrat : 15,700 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Finomfőzelék
Sült csirkemell

Energia : 320,780 kcal
So : 723,012 mg
Fehérje : 18,656 g
Zsir : 14,924 g
- telített zsírsav : 1,977 g
Szenhidrat : 27,565 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka
Ásványviz

Energia : 184,040 kcal
So : 891,000 mg
Fehérje : 5,364 g
Zsir : 6,720 g
- telített zsírsav : 1,488 g
Szenhidrat : 28,080 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 870,585 kcal
So : 2 611,700 mg

2019.10.02. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Fehér kenyér

Energia : 233,700 kcal
So : 811,000 mg
Fehérje : 5,060 g
Zsir : 3,240 g
- telített zsírsav : 2,030 g
Szenhidrat : 46,790 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Szőlő

Energia : 69,842 kcal
So : 3,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,422 g
Zsir : 0,190 g
- telített zsírsav : 0,002 g
Szenhidrat : 16,012 g

Étkezés: Ebéd

Sóska
Tojás
Fél adag burgonya

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 : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta
Ásványviz

Energia : 219,140 kcal
So : 1 175,000 mg
Fehérje : 6,934 g
Zsir : 9,770 g
- telített zsírsav : 4,753 g
Szenhidrat : 28,300 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 851,267 kcal
So : 2 373,030 mg

2019.10.03. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Kakaó	Energia	: 292,270 kcal
Margarin	So	: 712,375 mg
Teljes kiőrlésű kifli	Cukor	: 5,000 g
Paprika	Feherje	: 10,501 g
	Zsir	: 13,137 g
	- telített zsírsav	: 7,610 g
	Szenhidrat	: 34,600 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 53,042 kcal
Körte	So	: 3,030 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 0,302 g
	Zsir	: 0,190 g
	- telített zsírsav	: 0,014 g
	Szenhidrat	: 12,352 g

Étkezés: Ebéd

Húsgombócok paradicsom mártással	Energia	: 353,360 kcal
Fél adag burgonya	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	: tojás
	Allergen	: glutén

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém	Energia	: 205,950 kcal
Zsemle	So	: 1 311,250 mg
Lilahagyma	Feherje	: 7,735 g
Ásványviz	Zsir	: 4,556 g
	- telített zsírsav	: 3,518 g
	Szenhidrat	: 33,415 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén

Energia	: 904,622 kcal
So	: 2 498,205 mg

2019.10.04. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tej	Energia	: 235,992 kcal
Körözött	So	: 985,700 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Feherje	: 12,753 g
Retek	Zsir	: 7,799 g
	- telített zsírsav	: 5,142 g
	Szenhidrat	: 28,180 g
	KalciumTejtermek	: 261,000 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

Sertésfalatok zöldborsó raguval

Párolt köles

Csemege uborka

Energia	: 338,362 kcal
So	: 1 568,055 mg
Feherje	: 16,973 g
Zsir	: 13,437 g
- telített zsírsav	: 2,356 g
Szenhidrat	: 37,222 g
Allergen	: glutén

Étkezés: Uzsonna

Csokoládé puding

Háztartási keksz

Ásványviz

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	: 932,654 kcal
So	: 2 912,255 mg