

2019.09.02. HÉTFŐ

Tejbedara kakaóporral

Étkezés: Tízórai

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

Lestyános karalábé leves

Tarhonyáshús

Kovászos uborka

Étkezés: Ebéd

Energia	: 566,344 kcal
So	: 2 262,905 mg
Fehérje	: 25,855 g
Zsir	: 21,840 g
- telített zsírsav	: 3,713 g
Szenhidrat	: 66,214 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

Párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Étkezés: Uzsonna

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	: 1 040,349 kcal
So	: 4 408,718 mg

2019.09.03. KEDD

Citromos tea

Főtt virsli

Fehér kenyér

Mustár

Étkezés: Tízórai

Energia	: 315,382 kcal
So	: 2 458,030 mg
Cukor	: 7,000 g
Fehérje	: 16,392 g
Zsir	: 13,450 g
- telített zsírsav	: 5,912 g
Szenhidrat	: 32,910 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: mustár
Allergen	: szója

Vágottborsó leves

Almás csirkemellfilé

Barna rizs

Étkezés: Ebéd

Energia	: 582,641 kcal
So	: 1 184,524 mg
Fehérje	: 29,276 g
Zsir	: 16,822 g
- telített zsírsav	: 2,255 g
Szenhidrat	: 78,512 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

Póréhagymás vajkrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Paprika

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 137,366 kcal
So	: 556,575 mg
Fehérje	: 3,804 g
Zsir	: 5,845 g
- telített zsírsav	: 1,008 g
Szenhidrat	: 19,001 g
KalciumTejtermek	: 1,250 mg
Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: glutén
Allergen	: szója
Energia	: 1 035,388 kcal
So	: 4 199,129 mg

2019.09.04. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle	Energia	: 297,145 kcal
Sajtmester sajtkrém	So	: 981,250 mg
Zsemle	Fehérje	: 6,831 g
Uborka	Zsir	: 2,289 g
	- telített zsírsav	: 3,457 g
	Szenhidrat	: 62,077 g
	KalciumTejtermek	: 55,000 mg
	Allergen	: szezám
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves	Energia	: 565,694 kcal
Diós tészta	So	: 1 177,997 mg
Nektarin	Cukor	: 1,950 g
	Fehérje	: 24,085 g
	Zsir	: 20,680 g
	- telített zsírsav	: 3,425 g
	Szenhidrat	: 69,965 g
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: dió
	Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka	Energia	: 157,600 kcal
Teljes kiőrlésű kenyér	So	: 1 023,750 mg
Fejes saláta	Fehérje	: 11,000 g
	Zsir	: 2,560 g
	- telített zsírsav	: 0,913 g
	Szenhidrat	: 21,920 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Energia	: 1 020,439 kcal
	So	: 3 182,996 mg

2019.09.05. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó	Energia	: 274,310 kcal
Margarin	So	: 750,875 mg
Teljes kiőrlésű kifli	Cukor	: 7,000 g
	Fehérje	: 10,261 g
	Zsir	: 10,477 g
	- telített zsírsav	: 5,810 g
	Szenhidrat	: 35,998 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Tojásleves	Energia	: 581,140 kcal
Kapros tökfőzelék	So	: 2 064,186 mg
Vagdalthús	Fehérje	: 24,230 g
	Zsir	: 33,432 g
	- telített zsírsav	: 6,491 g
	Szenhidrat	: 46,828 g
	KalciumTejtermek	: 23,400 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Zsemle
Paradicsom

Energia : 219,950 kcal
So : 1 420,750 mg
Fehérje : 8,650 g
Zsir : 5,985 g
- telített zsírsav : 3,919 g
Szenhidrat : 32,610 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 075,400 kcal
So : 4 235,810 mg

2019.09.06. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Körözött
Teljes kiörlésű kenyér
Paprika

Energia : 187,933 kcal
So : 1 043,605 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 8,065 g
Zsir : 3,055 g
- telített zsírsav : 1,791 g
Szenhidrat : 31,143 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával
Grillezett csirkemell csíkok zöldfűszeres mártással
Párolt köles
Vitamin saláta

Energia : 554,881 kcal
So : 2 285,377 mg
Fehérje : 27,618 g
Zsir : 23,196 g
- telített zsírsav : 5,258 g
Szenhidrat : 58,990 g
KalciumTejtermek : 53,040 mg
Allergen : kén-dioxid
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Müzli 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 : földimogyoró
Allergen : mandula
Allergen : szezám
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 958,614 kcal
So : 3 518,982 mg

2019.09.09. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Margarin
Kuglóf

Energia : 260,520 kcal
So : 575,325 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 9,235 g
Zsir : 10,634 g
- telített zsírsav : 5,245 g
Szenhidrat : 30,694 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Pirított csirkemáj
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 568,747 kcal
So : 2 471,087 mg
Fehérje : 23,691 g
Zsir : 20,188 g
- telített zsírsav : 2,369 g
Szenhidrat : 72,063 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

Energia : 188,300 kcal
So : 1 438,250 mg
Fehérje : 9,120 g
Zsir : 6,460 g
- telített zsírsav : 2,140 g
Szenhidrat : 22,680 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 1 017,567 kcal
So : 4 484,662 mg

2019.09.10. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Nutella
Fehér kenyér

Energia : 252,000 kcal
So : 1 073,000 mg
Fehérje : 11,450 g
Zsir : 6,420 g
- telített zsírsav : 3,140 g
Szenhidrat : 37,700 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel
Rozmaringos sertésszelet
Burgonya püré
Cékla

Energia : 539,789 kcal
So : 2 014,032 mg
Fehérje : 21,585 g
Zsir : 26,271 g
- telített zsírsav : 5,844 g
Szenhidrat : 52,652 g
KalciumTejtermek : 37,050 mg
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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 : 925,979 kcal
So : 3 791,532 mg

2019.09.11. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Petrezselymes túrókrém

Magos zsemle

Energia : 307,955 kcal
So : 1 078,987 mg
Feherje : 8,900 g
Zsir : 5,406 g
- telített zsírsav : 2,481 g
Szenhidrat : 58,457 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : szezámag
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Palóc leves

Fahéjas csiga

Őszibarack

Energia : 510,232 kcal
So : 594,019 mg
Cukor : 14,950 g
Feherje : 40,534 g
Zsir : 15,089 g
- telített zsírsav : 4,225 g
Szenhidrat : 75,795 g
KalciumTejtermek : 37,830 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Energia : 242,800 kcal
So : 1 460,250 mg
Feherje : 8,360 g
Zsir : 11,660 g
- telített zsírsav : 4,952 g
Szenhidrat : 25,240 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója
Energia : 1 060,987 kcal
So : 3 133,256 mg

2019.09.12. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Vaníliás zabkása

Alma kompót

Energia : 254,460 kcal
So : 282,000 mg
Cukor : 3,000 g
Feherje : 9,920 g
Zsir : 4,600 g
- telített zsírsav : 2,220 g
Szenhidrat : 42,617 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Márgombóc leves

Töltött káposzta

Energia : 533,868 kcal
So : 2 325,664 mg
Feherje : 27,043 g
Zsir : 23,831 g
- telített zsírsav : 5,497 g
Szenhidrat : 52,189 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Retek

Energia : 169,535 kcal
So : 995,000 mg
Fehérje : 6,235 g
Zsír : 4,404 g
- telített zsírsav : 2,294 g
Szenhidrat : 28,817 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezám-mag
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 957,863 kcal
So : 3 602,664 mg

2019.09.13. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Trappista sajt
Margarin
Telejes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 303,282 kcal
So : 1 523,280 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 12,772 g
Zsír : 14,370 g
- telített zsírsav : 7,954 g
Szenhidrat : 29,780 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gyümölcs leves
Lecsós halfilé
Petrezselymes burgonya

Energia : 516,737 kcal
So : 1 187,475 mg
Cukor : 7,800 g
Fehérje : 21,456 g
Zsír : 19,316 g
- telített zsírsav : 3,412 g
Szenhidrat : 63,399 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Kefír
Kifli

Energia : 220,350 kcal
So : 1 158,750 mg
Fehérje : 9,330 g
Zsír : 5,715 g
- telített zsírsav : 3,285 g
Szenhidrat : 32,550 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 040,369 kcal
So : 3 869,505 mg

2019.09.16. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tej
Briós

Energia : 252,000 kcal
So : 265,000 mg
Fehérje : 10,540 g
Zsír : 5,860 g
- telített zsírsav : 3,650 g
Szenhidrat : 38,155 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Csirkepaprikás
Bulgur

Energia : 568,996 kcal
So : 1 361,575 mg
Fehérje : 25,882 g
Zsir : 21,098 g
- telített zsírsav : 4,425 g
Szenhidrat : 71,929 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika

Energia : 187,640 kcal
So : 854,250 mg
Fehérje : 5,524 g
Zsir : 6,790 g
- telített zsírsav : 1,480 g
Szenhidrat : 28,640 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 008,636 kcal
So : 2 480,825 mg

2019.09.17. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Szezámagos sajtkrém
Zsemle

Energia : 293,545 kcal
So : 971,500 mg
Fehérje : 6,531 g
Zsir : 2,259 g
- telített zsírsav : 3,445 g
Szenhidrat : 61,567 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezámag
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Magyaros karfiol leves
Mexikói sertésszelet
Petrezselymes rizs

Energia : 563,518 kcal
So : 1 271,779 mg
Fehérje : 23,941 g
Zsir : 20,617 g
- telített zsírsav : 3,359 g
Szenhidrat : 69,444 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Uborka

Energia : 225,700 kcal
So : 1 343,250 mg
Fehérje : 8,810 g
Zsir : 10,610 g
- telített zsírsav : 5,102 g
Szenhidrat : 22,960 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 082,763 kcal
So : 3 586,529 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2019.09.18. SZERDA

		Étkezés: Tízórai	
Tej Gabonagolyó		Energia	: 209,000 kcal
		So	: 356,500 mg
		Feherje	: 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	
Bakonyi betyár leves Burgonyás tészta Vegyes savanyúság		Energia	: 576,254 kcal
		So	: 1 269,356 mg
		Feherje	: 25,487 g
		Zsir	: 19,623 g
		- telített zsírsav	: 4,464 g
		Szenhidrat	: 73,151 g
		KalciumTejtermek	: 19,500 mg
		Allergen	: glutén
		Allergen	: tej
		Allergen	: zeller
		Allergen	: tojás

		Étkezés: Uzsonna	
Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom		Energia	: 188,240 kcal
		So	: 856,500 mg
		Feherje	: 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	: 973,494 kcal
		So	: 2 482,356 mg

2019.09.19. CSÜTÖRTÖK

		Étkezés: Tízórai	
Kakaó Csirkemájkrém Zsemle Paprika		Energia	: 348,620 kcal
		So	: 1 684,375 mg
		Cukor	: 7,000 g
		Feherje	: 15,695 g
		Zsir	: 9,232 g
		- telített zsírsav	: 6,040 g
		Szenhidrat	: 50,008 g
		KalciumTejtermek	: 228,000 mg
		Allergen	: tej
		Allergen	: szója
		Allergen	: glutén

		Étkezés: Ebéd	
Csontleves eperlevéllel Babfőzelék Sertés sült		Energia	: 493,500 kcal
		So	: 1 307,712 mg
		Feherje	: 29,476 g
		Zsir	: 19,633 g
		- telített zsírsav	: 4,035 g
		Szenhidrat	: 49,811 g
		KalciumTejtermek	: 15,600 mg
		Allergen	: glutén
		Allergen	: tojás
		Allergen	: zeller
		Allergen	: tej

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

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
Fehérje : 10,640 g
Zsir : 8,180 g
- telített zsírsav : 3,299 g
Szenhidrat : 22,330 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 051,620 kcal
So : 3 822,337 mg

2019.09.20. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Sárgarépás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 183,682 kcal
So : 922,717 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 7,980 g
Zsir : 2,943 g
- telített zsírsav : 1,795 g
Szenhidrat : 30,551 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldség krémleves
Ananászos csirkemell
Barna rizs

Energia : 647,550 kcal
So : 1 209,626 mg
Fehérje : 25,183 g
Zsir : 29,645 g
- telített zsírsav : 6,263 g
Szenhidrat : 69,759 g
KalciumTejtermek : 46,800 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Alma

Energia : 101,550 kcal
So : 276,000 mg
Fehérje : 4,110 g
Zsir : 2,460 g
- telített zsírsav : 1,474 g
Szenhidrat : 15,880 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej

Energia : 932,782 kcal
So : 2 408,343 mg

2019.09.23. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 312,282 kcal
So : 1 513,530 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 12,742 g
Zsir : 14,364 g
- telített zsírsav : 7,954 g
Szenhidrat : 32,300 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves
Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia : 553,846 kcal
So : 1 629,402 mg
Cukor : 3,250 g
Fehérje : 26,772 g
Zsir : 16,469 g
- telített zsírsav : 4,413 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 74,529 g
KalciumTejtermek : 58,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Fehér kenyér
Fejes saláta

Energia : 149,200 kcal
So : 1 145,750 mg
Fehérje : 10,920 g
Zsir : 2,480 g
- telített zsírsav : 0,913 g
Szenhidrat : 21,720 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 015,327 kcal
So : 4 288,682 mg

2019.09.24. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Tonhalkrém
Félbarna kenyér
Paradicsom

Energia : 308,945 kcal
So : 1 235,610 mg
Fehérje : 14,280 g
Zsir : 13,587 g
- telített zsírsav : 4,513 g
Szenhidrat : 31,309 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : mustár

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves
Natúr csirkemell sajtmártással
Főtt burgonya

Energia : 573,907 kcal
So : 1 652,622 mg
Fehérje : 30,850 g
Zsir : 21,466 g
- telített zsírsav : 5,851 g
Szenhidrat : 63,490 g
KalciumTejtermek : 134,550 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika

Energia : 185,340 kcal
So : 1 134,750 mg
Fehérje : 8,064 g
Zsir : 5,100 g
- telített zsírsav : 2,250 g
Szenhidrat : 29,220 g
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár
Allergen : tej

Energia : 1 068,192 kcal
So : 4 022,982 mg

2019.09.25. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Kifli

Energia : 281,250 kcal
So : 913,750 mg
Feherje : 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: Ebéd

Legényfogó leves
Rizsfelfújt
Alma kompót

Energia : 547,050 kcal
So : 1 026,033 mg
Cukor : 9,750 g
Feherje : 22,906 g
Zsir : 14,082 g
- telített zsírsav : 5,103 g
Szenhidrat : 81,078 g
KalciumTejtermek : 115,830 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 202,300 kcal
So : 1 521,000 mg
Feherje : 11,120 g
Zsir : 6,350 g
- telített zsírsav : 2,969 g
Szenhidrat : 24,400 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 030,600 kcal
So : 3 460,783 mg

2019.09.26. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Diós túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom

Energia : 267,677 kcal
So : 1 264,442 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 8,815 g
Zsir : 10,525 g
- telített zsírsav : 5,191 g
Szenhidrat : 36,845 g
KalciumTejtermek : 16,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Burgonya főzelék
Virslis

Energia : 510,279 kcal
So : 1 957,360 mg
Feherje : 21,027 g
Zsir : 22,460 g
- telített zsírsav : 7,942 g
Szenhidrat : 55,299 g
KalciumTejtermek : 15,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Magyaros 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 : glutén
Allergen : tej

Energia : 917,956 kcal
So : 3 883,053 mg

2019.09.27. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 317,725 kcal
So : 1 292,137 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 15,331 g
Zsir : 8,714 g
- telített zsírsav : 3,828 g
Szenhidrat : 42,877 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Szezámagos rántott halfilé
Zöldséges kuskusz
Vitamin saláta

Energia : 546,072 kcal
So : 2 306,428 mg
Cukor : 7,800 g
Fehérje : 24,317 g
Zsir : 24,145 g
- telített zsírsav : 2,936 g
Szenhidrat : 57,363 g
Allergen : kén-dioxid
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : szezámag
Allergen : hal

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 : 1 084,146 kcal
So : 4 757,315 mg

2019.09.30. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Kockasajt
Zsemle

Energia : 211,982 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 6,404 g
Zsir : 2,845 g
- telített zsírsav : 3,887 g
Szenhidrat : 39,987 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Brassói aprópecsenye
Párolt rizs
Vegyes savanyúság

Energia : 563,196 kcal
So : 751,847 mg
Fehérje : 20,607 g
Zsir : 24,316 g
- telített zsírsav : 3,645 g
Szenhidrat : 64,109 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

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 : 1 001,778 kcal
So : 3 310,877 mg

2019.10.01. KEDD

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

Őszi zöldségleves
Mustáros csirkemell
Házi tarhonya

Energia : 581,022 kcal
So : 1 220,724 mg
Fehérje : 29,847 g
Zsir : 22,755 g
- telített zsírsav : 5,382 g
Szenhidrat : 64,188 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 185,240 kcal
So : 861,750 mg
Fehérje : 5,464 g
Zsir : 6,730 g
- telített zsírsav : 1,492 g
Szenhidrat : 28,250 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 013,667 kcal
So : 2 850,537 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2019.10.02. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Fehér kenyér

Energia : 258,800 kcal
So : 1 013,000 mg
Fehérje : 6,060 g
Zsir : 3,320 g
- telített zsírsav : 2,040 g
Szenhidrat : 52,140 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Húsgombóc leves
Lekváros bukta
Szőlő

Energia : 584,272 kcal
So : 602,914 mg
Cukor : 11,050 g
Fehérje : 38,503 g
Zsir : 17,365 g
- telített zsírsav : 4,492 g
Szenhidrat : 90,327 g
KalciumTejtermek : 37,050 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

Energia : 231,040 kcal
So : 1 236,500 mg
Fehérje : 7,864 g
Zsir : 10,540 g
- telített zsírsav : 5,053 g
Szenhidrat : 28,560 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 074,112 kcal
So : 2 852,414 mg

2019.10.03. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Paprika

Energia : 280,310 kcal
So : 753,125 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 10,621 g
Zsir : 10,567 g
- telített zsírsav : 5,810 g
Szenhidrat : 36,898 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel
Paradicsomos káposzta
Fűszeres csirkefalatok

Energia : 492,363 kcal
So : 1 034,618 mg
Cukor : 5,200 g
Fehérje : 19,002 g
Zsir : 22,638 g
- telített zsírsav : 3,373 g
Szenhidrat : 53,186 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Zsemle
Lilahagyma

Energia : 225,950 kcal
So : 1 416,250 mg
Fehérje : 8,620 g
Zsir : 5,949 g
- telített zsírsav : 3,922 g
Szenhidrat : 34,440 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 998,623 kcal
So : 3 203,993 mg

2019.10.04. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 254,743 kcal
So : 1 317,605 mg
Fehérje : 14,845 g
Zsir : 5,965 g
- telített zsírsav : 3,795 g
Szenhidrat : 34,395 g
KalciumTejtermek : 256,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Lebbencs leves
Natúr sertésszelet zöldborsó raguval
Tört burgonya
Csemege uborka

Energia : 566,445 kcal
So : 2 350,234 mg
Fehérje : 24,715 g
Zsir : 19,590 g
- telített zsírsav : 3,745 g
Szenhidrat : 71,123 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Csokoládé puding
Müzli 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 : földimogyoró
Allergen : szezám
Allergen : glutén
Allergen : mandula
Allergen : tej

Energia : 1 036,988 kcal
So : 3 857,839 mg