

2019.10.07. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

**Tejes kávé
Kakaós csiga**

Energia : 255,000 kcal
So : 266,825 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 8,831 g
Zsir : 9,430 g
- telített zsírsav : 4,605 g
Szenhidrat : 31,744 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea
Körte**

Energia : 47,742 kcal
So : 2,530 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,262 g
Zsir : 0,160 g
- telített zsírsav : 0,012 g
Szenhidrat : 11,152 g

Étkezés: Ebéd

**Brokkoli főzelék
Sertés sült**

Energia : 348,970 kcal
So : 275,562 mg
Feherje : 17,097 g
Zsir : 18,225 g
- telített zsírsav : 4,589 g
Szenhidrat : 28,572 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Zalai felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka
Ásványviz**

Energia : 245,040 kcal
So : 1 489,500 mg
Feherje : 8,254 g
Zsir : 12,200 g
- telített zsírsav : 5,558 g
Szenhidrat : 28,040 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 896,752 kcal
So : 2 034,417 mg

2019.10.08. KEDD

Étkezés: Reggeli

**Gyümölcsle
Zelleres túrókrém
Félbarna kenyér
Fejes saláta**

Energia : 228,860 kcal
So : 615,112 mg
Feherje : 6,134 g
Zsir : 2,408 g
- telített zsírsav : 1,598 g
Szenhidrat : 45,127 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Tízórai

**Tej
Szilva**

Energia : 143,500 kcal
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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Főtt csirkemell
Meggy mártás
Pirított dara

Energia : 302,080 kcal
So : 335,437 mg
Cukor : 2,500 g
Fehérje : 17,695 g
Zsir : 6,472 g
- telített zsírsav : 1,923 g
Szenhidrat : 43,067 g
KalciumTejtermek : 15,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Retek
Ásványvíz

Energia : 130,590 kcal
So : 762,000 mg
Fehérje : 4,668 g
Zsir : 4,230 g
- telített zsírsav : 2,461 g
Szenhidrat : 20,187 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 805,030 kcal
So : 1 942,550 mg

2019.10.09. 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
Körte

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

Étkezés: Ebéd

Karfiol főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 367,125 kcal
So : 459,625 mg
Fehérje : 15,900 g
Zsir : 18,472 g
- telített zsírsav : 3,768 g
Szenhidrat : 34,020 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa
Ásványvíz

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 : 945,337 kcal
So : 2 255,405 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2019.10.10. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tej	Energia	: 284,300 kcal
Méz	So	: 841,250 mg
Margarin	Mez	: 1,000 cu...
Tejes kiörlésű kenyér	Feherje	: 9,920 g
	Zsir	: 11,400 g
	- telített zsírsav	: 6,630 g
	Szenhidrat	: 34,940 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 39,842 kcal
Alma	So	: 6,030 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 0,302 g
	Zsir	: 0,250 g
	- telített zsírsav	: 0,043 g
	Szenhidrat	: 9,352 g

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves	Energia	: 430,972 kcal
Karalábé főzelék	So	: 1 246,237 mg
Húsgombóc	Cukor	: 2,500 g
	Feherje	: 19,480 g
	Zsir	: 18,039 g
	- telített zsírsav	: 3,284 g
	Szenhidrat	: 47,265 g
	KalciumTejtermek	: 30,000 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém	Energia	: 189,550 kcal
Zsemle	So	: 1 128,250 mg
Retek	Feherje	: 7,070 g
Ásványviz	Zsir	: 3,205 g
	- telített zsírsav	: 4,116 g
	Szenhidrat	: 32,930 g
	KalciumTejtermek	: 110,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 944,664 kcal
	So	: 3 221,767 mg

2019.10.11. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs 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	: 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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.10.07.-2019.11.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Natúr halfilé
Párolt zöldségek

Energia : 249,000 kcal
So : 535,700 mg
Fehérje : 15,248 g
Zsir : 14,843 g
- telített zsírsav : 3,314 g
Szenhidrat : 13,353 g
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Kefír
Kifli
Háztartási keksz
Ásványviz

Energia : 303,150 kcal
So : 1 387,250 mg
Fehérje : 11,290 g
Zsir : 7,075 g
- telített zsírsav : 3,805 g
Szenhidrat : 48,150 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 925,292 kcal
So : 3 258,980 mg

2019.10.14. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Citromos tea
Gyümölcsös túrókrém
Fehér kenyér

Energia : 140,002 kcal
So : 636,092 mg
Cukor : 8,000 g
Fehérje : 5,789 g
Zsir : 1,598 g
- telített zsírsav : 0,921 g
Szenhidrat : 26,279 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

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

Spenót
Főtt tojás
Fél adag burgonya

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

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Sárgarépa
Ásványviz

Energia : 189,640 kcal
So : 947,000 mg
Fehérje : 5,404 g
Zsir : 6,740 g
- telített zsírsav : 1,488 g
Szenhidrat : 29,360 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: szója
Allergen	: tej
Energia	: 810,299 kcal
So	: 2 456,030 mg

2019.10.15. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tejben zabpehely dióval és mazsolával

Energia	: 95,947 kcal
So	: 211,500 mg
Cukor	: 1,000 g
Fehérje	: 5,724 g
Zsir	: 3,024 g
- telített zsírsav	: 1,593 g
Szenhidrat	: 11,157 g
KalciumTejtermek	: 171,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: dió

Étkezés: Tízórai

**Tej
Körte**

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

Étkezés: Ebéd

**Finomfőzelék
Sült csirkemáj**

Energia	: 395,780 kcal
So	: 832,762 mg
Fehérje	: 26,426 g
Zsir	: 18,134 g
- telített zsírsav	: 2,378 g
Szenhidrat	: 31,145 g
KalciumTejtermek	: 18,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
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	: 815,027 kcal
So	: 2 313,262 mg

2019.10.16. SZERDA

Étkezés: Reggeli

**Gyümölcs tea
Sajtmester sajtkrém
Korpás kifli**

Energia	: 168,522 kcal
So	: 754,430 mg
Cukor	: 5,000 g
Fehérje	: 6,342 g
Zsir	: 3,470 g
- telített zsírsav	: 2,132 g
Szenhidrat	: 27,808 g
KalciumTejtermek	: 110,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: szója
Allergen	: tej

Étlap (2019.10.07.-2019.11.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Tej
Szőlő

Étkezés: Tízórai

Energia : 168,600 kcal
So : 228,000 mg
Fehérje : 7,160 g
Zsir : 5,780 g
- telített zsírsav : 3,800 g
Szenhidrat : 21,460 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Brokkoli főzelék
Húsgombóc

Étkezés: Ebéd

Energia : 422,840 kcal
So : 470,687 mg
Fehérje : 17,005 g
Zsir : 16,832 g
- telített zsírsav : 4,347 g
Szenhidrat : 49,806 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Pulykasonka
Teljes kiőrlésű zsemle
Ásványviz
Uborka

Étkezés: Uzsonna

Energia : 176,840 kcal
So : 889,500 mg
Fehérje : 9,234 g
Zsir : 4,220 g
- telített zsírsav : 1,658 g
Szenhidrat : 27,900 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 936,802 kcal
So : 2 342,617 mg

2019.10.17. CSÜTÖRTÖK

Kakaó
Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Étkezés: Reggeli

Energia : 265,830 kcal
So : 771,375 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 10,535 g
Zsir : 10,137 g
- telített zsírsav : 4,096 g
Szenhidrat : 32,540 g
KalciumTejtermek : 241,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Gyümölcs tea
Alma

Étkezés: Tízórai

Energia : 39,842 kcal
So : 6,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,302 g
Zsir : 0,250 g
- telített zsírsav : 0,043 g
Szenhidrat : 9,352 g

Daragaluska leves
Zöldbab főzelék
Sertés sült

Étkezés: Ebéd

Energia : 351,620 kcal
So : 767,675 mg
Fehérje : 17,717 g
Zsir : 18,025 g
- telített zsírsav : 4,022 g
Szenhidrat : 29,578 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.10.07.-2019.11.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Zsemle
Lilahagyma
Ásványvíz

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

Energia : 863,242 kcal
So : 2 856,330 mg

2019.10.18. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tej
Tonhalkrém
Teljes kiörlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 285,490 kcal
So : 940,250 mg
Fehérje : 12,452 g
Zsir : 13,814 g
- telített zsírsav : 5,761 g
Szenhidrat : 27,240 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : mustár
Allergen : hal
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

Grillezett csirkemell csíkok
Burgonya püré
Párolt sárgarépa

Energia : 320,100 kcal
So : 720,000 mg
Fehérje : 16,825 g
Zsir : 14,240 g
- telített zsírsav : 3,208 g
Szenhidrat : 30,215 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kifli
Ásványvíz

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 : 895,782 kcal
So : 2 854,530 mg

2019.10.21. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Tej
Kakaós gabonagolyó

Energia : 194,000 kcal
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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**Gyümölcs tea
Szilva**

Étkezés: Tízórai

Energia	: 49,442 kcal
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

**Sóska
Tojás
Fél adag burgonya**

Étkezés: Ebéd

Energia	: 342,115 kcal
So	: 384,000 mg
Cukor	: 7,500 g
Fehérje	: 10,637 g
Zsir	: 17,958 g
- telített zsírsav	: 4,317 g
Szenhidrat	: 32,967 g
KalciumTejtermek	: 30,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: tojás

**Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta
Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 226,740 kcal
So	: 1 209,500 mg
Fehérje	: 9,594 g
Zsir	: 9,650 g
- telített zsírsav	: 4,733 g
Szenhidrat	: 27,860 g
Allergen	: szója
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Energia	: 812,297 kcal
So	: 1 885,530 mg

2019.10.22. KEDD

**Tej
Margarin
Fehér kenyér
Sárgarépa**

Étkezés: Reggeli

Energia	: 253,300 kcal
So	: 993,500 mg
Fehérje	: 10,060 g
Zsir	: 11,380 g
- telített zsírsav	: 6,638 g
Szenhidrat	: 28,310 g
KalciumTejtermek	: 240,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

**Gyümölcsle
Alma**

Étkezés: Tízórai

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

Darálthúsos rakott brokkoli sajttal sütve

Étkezés: Ebéd

Energia	: 294,120 kcal
So	: 641,875 mg
Fehérje	: 17,775 g
Zsir	: 14,018 g
- telített zsírsav	: 4,664 g
Szenhidrat	: 23,380 g
KalciumTejtermek	: 78,000 mg
Allergen	: tej

Étlap (2019.10.07.-2019.11.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Retek
Ásványviz

Energia : 130,590 kcal
So : 762,000 mg
Fehérje : 4,668 g
Zsir : 4,230 g
- telített zsírsav : 2,461 g
Szenhidrat : 20,187 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 815,510 kcal
So : 2 407,375 mg

2019.10.24. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Petrezselymes túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

Energia : 204,942 kcal
So : 968,042 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 7,840 g
Zsir : 4,605 g
- telített zsírsav : 2,666 g
Szenhidrat : 35,687 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Szőlő

Energia : 170,600 kcal
So : 8,000 mg
Fehérje : 0,760 g
Zsir : 0,380 g
- telített zsírsav : 0,200 g
Szenhidrat : 40,460 g

Étkezés: Ebéd

Karalábé főzelék
Sertés pörkölt

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

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém
Félbarna kenyér
Uborka
Ásványviz

Energia : 114,200 kcal
So : 528,000 mg
Fehérje : 3,390 g
Zsir : 4,320 g
- telített zsírsav : 0,228 g
Szenhidrat : 14,940 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 827,287 kcal
So : 2 272,605 mg

2019.10.25. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 247,380 kcal
So : 1 150,325 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 12,995 g
Zsir : 6,484 g
- telített zsírsav : 3,538 g
Szenhidrat : 32,616 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Körte

Energia : 53,042 kcal
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

Sült halfilé
Burgonya püré
Cékla

Energia : 352,500 kcal
So : 1 195,450 mg
Feherje : 16,113 g
Zsir : 14,178 g
- telített zsírsav : 3,172 g
Szenhidrat : 39,203 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Kefír
Kifli
Ásványvíz

Energia : 220,350 kcal
So : 1 191,250 mg
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 : 873,272 kcal
So : 3 540,055 mg

2019.10.28. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 202,882 kcal
So : 852,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 5,226 g
Zsir : 6,710 g
- telített zsírsav : 1,482 g
Szenhidrat : 32,892 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Tej
Szőlő

Energia : 160,500 kcal
So : 227,500 mg
Feherje : 7,100 g
Zsir : 5,750 g
- telített zsírsav : 3,800 g
Szenhidrat : 19,650 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.10.07.-2019.11.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

		KalciumTejtermek : 240,000 mg Allergen : tej
Étkezés: Ebéd		
Zeller főzelék Natúr csirkemell		Energia : 366,670 kcal So : 596,312 mg Feherje : 16,902 g Zsir : 15,935 g - telített zsírsav : 4,321 g Szenhidrat : 38,377 g KalciumTejtermek : 30,000 mg Allergen : glutén Allergen : tej Allergen : zeller
Étkezés: Uzsonna		
Margarin Trappista sajt Félbarna kenyér Retek Ásványviz		Energia : 201,200 kcal So : 1 134,500 mg Feherje : 8,740 g Zsir : 11,440 g - telített zsírsav : 6,296 g Szenhidrat : 15,200 g KalciumTejtermek : 120,000 mg Allergen : glutén Allergen : tej
		Energia : 931,252 kcal So : 2 810,342 mg

2019.10.29. KEDD

Étkezés: Reggeli		
Tej Tojáskrém Fehér kenyér		Energia : 250,905 kcal So : 1 049,862 mg Feherje : 13,898 g Zsir : 9,994 g - telített zsírsav : 5,041 g Szenhidrat : 27,049 g KalciumTejtermek : 240,000 mg Allergen : tej Allergen : glutén Allergen : tojás
Étkezés: Tízórai		
Gyümölcs tea Szilva		Energia : 44,742 kcal So : 5,030 mg Cukor : 5,000 g Feherje : 0,462 g Zsir : 0,010 g - telített zsírsav : 0,002 g Szenhidrat : 10,252 g
Étkezés: Ebéd		
Grízgaluska leves Zöldborsó főzelék Sertés pörkölt		Energia : 414,805 kcal So : 982,687 mg Feherje : 21,429 g Zsir : 18,882 g - telített zsírsav : 3,253 g Szenhidrat : 39,803 g KalciumTejtermek : 24,000 mg Allergen : tej Allergen : glutén Allergen : tojás Allergen : zeller
Étkezés: Uzsonna		
Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Fejes saláta		Energia : 221,340 kcal So : 1 447,500 mg Feherje : 9,514 g Zsir : 8,510 g - telített zsírsav : 4,233 g Szenhidrat : 29,180 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Ásványviz

Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 931,792 kcal
So : 3 485,080 mg

2019.10.30. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Sárgarépa csíkok

Energia : 296,270 kcal
So : 773,375 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 10,501 g
Zsir : 13,117 g
- telített zsírsav : 7,618 g
Szenhidrat : 35,620 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Alma

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

Étkezés: Ebéd

Burgonya főzelék
Sertés sült

Energia : 305,640 kcal
So : 288,500 mg
Fehérje : 14,372 g
Zsir : 15,481 g
- telített zsírsav : 3,551 g
Szenhidrat : 26,775 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Zsemle
Uborka
Ásványviz

Energia : 199,950 kcal
So : 1 317,750 mg
Fehérje : 7,755 g
Zsir : 4,560 g
- telített zsírsav : 3,518 g
Szenhidrat : 31,735 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 939,360 kcal
So : 2 389,625 mg

2019.10.31. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tej
Halpástétom
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 283,790 kcal
So : 936,250 mg
Fehérje : 12,312 g
Zsir : 13,784 g
- telített zsírsav : 5,758 g
Szenhidrat : 27,040 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : mustár
Allergen : hal
Allergen : tej
Allergen : glutén

Gyümölcs tea
Körte

Étkezés: Tízórai

Energia	:	47,742 kcal
So	:	2,530 mg
Cukor	:	5,000 g
Feherje	:	0,262 g
Zsir	:	0,160 g
- telített zsírsav	:	0,012 g
Szenhidrat	:	11,152 g

Zöldbab főzelék
Natúr csirkemell

Étkezés: Ebéd

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

Szezámagos sajtkrém
Zsemle
Sárgarépa
Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia	:	200,940 kcal
So	:	1 161,750 mg
Feherje	:	7,333 g
Zsir	:	3,773 g
- telített zsírsav	:	4,188 g
Szenhidrat	:	34,204 g
KalciumTejtermek	:	110,000 mg
Allergen	:	tej
Allergen	:	szezámag
Allergen	:	glutén

Energia	:	815,842 kcal
So	:	2 542,155 mg