

2019.10.07. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé
Kakaós csiga**

Energia : 263,040 kcal
So : 266,825 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 8,831 g
Zsir : 9,430 g
- telített zsírsav : 4,605 g
Szenhidrat : 33,742 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Vágottborsó leves
Sertés rizseshús
Cékla**

Energia : 525,515 kcal
So : 1 532,310 mg
Feherje : 24,340 g
Zsir : 11,750 g
- telített zsírsav : 2,153 g
Szenhidrat : 79,327 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Zalai felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka**

Energia : 270,740 kcal
So : 1 710,250 mg
Feherje : 9,914 g
Zsir : 14,200 g
- telített zsírsav : 6,262 g
Szenhidrat : 28,270 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 059,295 kcal
So : 3 509,385 mg

2019.10.08. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle
Zelleres túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta**

Energia : 274,365 kcal
So : 920,137 mg
Feherje : 8,161 g
Zsir : 3,134 g
- telített zsírsav : 1,983 g
Szenhidrat : 52,645 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Ebéd

**Gomba krémleves
Sajtos csirkemell csíkok
Kuszkusz**

Energia : 534,277 kcal
So : 1 652,677 mg
Feherje : 27,767 g
Zsir : 35,971 g
- telített zsírsav : 8,918 g
Szenhidrat : 24,339 g
KalciumTejtermek : 156,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Kockasajt
Kifli
Retek**

Energia : 159,900 kcal
So : 1 068,000 mg
Feherje : 5,762 g
Zsir : 2,795 g
- telített zsírsav : 1,719 g
Szenhidrat : 27,797 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Energia	: 968,542 kcal
So	: 3 640,814 mg

2019.10.09. 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

Gulyás leves

Túrós tészta

Körte

Energia	: 503,992 kcal
So	: 936,418 mg
Fehérje	: 24,868 g
Zsir	: 14,515 g
- telített zsírsav	: 5,286 g
Szenhidrat	: 67,549 g
KalciumTejtermek	: 49,400 mg
Allergen	: zeller
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Margarin

Teljes kiörlésű 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	: 1 092,402 kcal
So	: 3 092,918 mg

2019.10.10. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej

Méz

Margarin

Tejes kiörlésű kenyér

Energia	: 289,500 kcal
So	: 1 052,750 mg
Mez	: 1,000 cu...
Fehérje	: 10,940 g
Zsir	: 8,900 g
- telített zsírsav	: 4,840 g
Szenhidrat	: 40,340 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves

Karalábé főzelék

Húsgombóc

Energia	: 568,396 kcal
So	: 1 222,590 mg
Cukor	: 3,250 g
Fehérje	: 27,717 g
Zsir	: 22,208 g
- telített zsírsav	: 4,146 g
Szenhidrat	: 63,707 g
KalciumTejtermek	: 22,230 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: zeller
Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajkkrém
Magos zsemle
Retek

Energia : 184,540 kcal
So : 1 094,750 mg
Feherje : 6,934 g
Zsir : 5,530 g
- telített zsírsav : 2,349 g
Szenhidrat : 29,340 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szója
Allergen : szezám-mag
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 042,436 kcal
So : 3 370,090 mg

2019.10.11. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Félbarna kenyér
Uborka

Energia : 292,882 kcal
So : 1 487,280 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 12,612 g
Zsir : 14,370 g
- telített zsírsav : 8,034 g
Szenhidrat : 27,380 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Szezám-magos rántott halfilé
Párolt zöldségek

Energia : 484,003 kcal
So : 1 279,980 mg
Cukor : 9,750 g
Feherje : 26,803 g
Zsir : 17,571 g
- telített zsírsav : 2,213 g
Szenhidrat : 54,623 g
Allergen : szezám-mag
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Kefír
Teljes kiőrlésű kifli
Háztartási keksz

Energia : 296,040 kcal
So : 1 080,000 mg
Feherje : 10,806 g
Zsir : 8,860 g
- telített zsírsav : 4,680 g
Szenhidrat : 44,660 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 072,925 kcal
So : 3 847,260 mg

2019.10.14. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Gyümölcsös túrókrém
Fehér kenyér

Energia : 185,936 kcal
So : 847,839 mg
Cukor : 11,000 g
Feherje : 7,684 g
Zsir : 2,118 g
- telített zsírsav : 1,226 g
Szenhidrat : 34,926 g
KalciumTejtermek : 27,999 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étlap (2019.10.07.-2019.11.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Kapros karfiol leves
Tejfölös pulykatokány
Bulgur

Energia : 552,666 kcal
So : 993,211 mg
Fehérje : 23,725 g
Zsir : 23,029 g
- telített zsírsav : 4,417 g
Szenhidrat : 65,559 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Sárgarépa

Energia : 193,640 kcal
So : 945,750 mg
Fehérje : 5,524 g
Zsir : 6,760 g
- telített zsírsav : 1,492 g
Szenhidrat : 30,170 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 932,242 kcal
So : 2 786,801 mg

2019.10.15. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejben zabpehely dióval és mazsolával

Energia : 133,038 kcal
So : 298,910 mg
Cukor : 1,500 g
Fehérje : 7,758 g
Zsir : 4,412 g
- telített zsírsav : 2,164 g
Szenhidrat : 15,164 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : dió
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Burgonya leves
Csirkemájás sertés szelet
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 580,018 kcal
So : 1 992,817 mg
Fehérje : 26,614 g
Zsir : 17,795 g
- telített zsírsav : 3,080 g
Szenhidrat : 77,103 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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 : 939,656 kcal
So : 3 669,477 mg

2019.10.16. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Korpás kifli

Energia : 269,280 kcal
So : 759,400 mg
Fehérje : 6,680 g
Zsir : 3,660 g
- telített zsírsav : 2,330 g
Szenhidrat : 52,256 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves
Pizzás csiga
Szőlő

Energia : 523,208 kcal
So : 1 556,854 mg
Fehérje : 44,689 g
Zsir : 19,068 g
- telített zsírsav : 5,914 g
Szenhidrat : 65,032 g
KalciumTejtermek : 34,320 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 243,440 kcal
So : 960,250 mg
Fehérje : 11,414 g
Zsir : 10,480 g
- telített zsírsav : 4,612 g
Szenhidrat : 28,120 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 035,928 kcal
So : 3 276,504 mg

2019.10.17. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 280,570 kcal
So : 997,625 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 11,675 g
Zsir : 7,647 g
- telített zsírsav : 2,309 g
Szenhidrat : 40,158 g
KalciumTejtermek : 229,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves
Zöldborsó főzelék
Virsli

Energia : 547,083 kcal
So : 2 299,049 mg
Fehérje : 27,468 g
Zsir : 26,230 g
- telített zsírsav : 7,931 g
Szenhidrat : 49,988 g
KalciumTejtermek : 22,230 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : szója

Étlap (2019.10.07.-2019.11.03.)

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 : 1 053,603 kcal
So : 4 712,924 mg

2019.10.18. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 324,745 kcal
So : 1 360,860 mg
Fehérje : 14,500 g
Zsir : 13,587 g
- telített zsírsav : 4,436 g
Szenhidrat : 34,939 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : hal
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Meggyleves
Grillezett csirkemellfilé
Majonézes burgonya

Energia : 563,641 kcal
So : 657,872 mg
Cukor : 16,250 g
Fehérje : 22,729 g
Zsir : 24,600 g
- telített zsírsav : 5,051 g
Szenhidrat : 61,398 g
KalciumTejtermek : 42,900 mg
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Müzli szelet

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

Energia : 1 047,586 kcal
So : 2 358,231 mg

2019.10.21. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tej
Kakaós 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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.10.07.-2019.11.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbableves
Pirított csirkemáj
Barna rizs
Vegyes savanyúság

Energia : 588,890 kcal
So : 1 027,730 mg
Fehérje : 26,650 g
Zsir : 22,645 g
- telített zsírsav : 5,130 g
Szenhidrat : 69,272 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

Energia : 242,440 kcal
So : 1 288,250 mg
Fehérje : 11,854 g
Zsir : 10,360 g
- telített zsírsav : 5,023 g
Szenhidrat : 27,900 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 040,330 kcal
So : 2 672,479 mg

2019.10.22. KEDD

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Főtt virsli
Mustár
Fehér kenyér

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 : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Darálthúsos rakott brokkoli sajttal sütve

Energia : 514,847 kcal
So : 978,856 mg
Fehérje : 26,051 g
Zsir : 25,162 g
- telített zsírsav : 6,864 g
Szenhidrat : 45,094 g
KalciumTejtermek : 101,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 132,090 kcal
So : 744,250 mg
Fehérje : 4,788 g
Zsir : 4,240 g
- telített zsírsav : 2,464 g
Szenhidrat : 20,407 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 962,319 kcal
So : 4 181,136 mg

2019.10.24. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Petrezselymes túrókrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Lilahagyma

Energia : 227,837 kcal
So : 1 074,017 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 8,832 g
Zsir : 5,240 g
- telített zsírsav : 3,105 g
Szenhidrat : 39,037 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves

Lencse főzelék

Sertés pörkölt

Energia : 567,457 kcal
So : 1 083,405 mg
Cukor : 2,600 g
Feherje : 32,612 g
Zsir : 18,144 g
- telített zsírsav : 4,189 g
Szenhidrat : 68,277 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : mustár
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém

Félbarna kenyér

Uborka

Energia : 140,000 kcal
So : 661,250 mg
Feherje : 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 : 935,294 kcal
So : 2 818,673 mg

2019.10.25. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé

Margarin

Párizsi

Teljes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 353,720 kcal
So : 1 604,325 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 15,505 g
Zsir : 13,644 g
- telített zsírsav : 7,098 g
Szenhidrat : 40,324 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zöldség krémleves

Citromos halfilé

Burgonya püré

Energia : 562,614 kcal
So : 1 246,635 mg
Feherje : 24,019 g
Zsir : 25,333 g
- telített zsírsav : 9,017 g
Szenhidrat : 57,932 g
KalciumTejtermek : 76,050 mg
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : hal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.10.07.-2019.11.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Mûzli szelet
Szőlő

Energia : 130,450 kcal
So : 73,250 mg
Fehérje : 1,430 g
Zsir : 2,375 g
- telített zsírsav : 0,820 g
Szenhidrat : 25,085 g
Allergen : földimogyoró
Allergen : szezám-mag
Allergen : mandula
Allergen : glutén

Energia : 1 046,784 kcal
So : 2 924,210 mg

2019.10.28. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Zöldfűszeres vajkrém
Magos zsemle

Energia : 210,922 kcal
So : 852,030 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 5,226 g
Zsir : 6,710 g
- telített zsírsav : 0,672 g
Szenhidrat : 34,890 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : szezám-mag
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Baromfi vagdalthús
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 514,114 kcal
So : 2 094,833 mg
Fehérje : 22,103 g
Zsir : 13,649 g
- telített zsírsav : 2,285 g
Szenhidrat : 74,892 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Margarin
Trappista sajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 274,900 kcal
So : 1 557,750 mg
Fehérje : 12,770 g
Zsir : 14,360 g
- telített zsírsav : 7,949 g
Szenhidrat : 22,780 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 999,936 kcal
So : 4 504,613 mg

2019.10.29. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Tojáskrém
Fehér kenyér

Energia : 264,805 kcal
So : 1 412,312 mg
Fehérje : 14,926 g
Zsir : 8,576 g
- telített zsírsav : 3,811 g
Szenhidrat : 32,573 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Grízgaluska leves
Magyaros sertés szelet
Petrezselymes burgonya
Vegyes savanyúság

Energia : 561,057 kcal
So : 1 288,601 mg
Fehérje : 24,380 g
Zsír : 21,863 g
- telített zsírsav : 3,867 g
Szenhidrat : 65,478 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

Energia : 234,340 kcal
So : 1 645,250 mg
Fehérje : 11,734 g
Zsír : 8,650 g
- telített zsírsav : 4,273 g
Szenhidrat : 29,880 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 060,202 kcal
So : 4 346,163 mg

2019.10.30. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli

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

Étkezés: Ebéd

Babgulyás
Mákos tészta
Alma

Energia : 577,743 kcal
So : 1 168,349 mg
Cukor : 3,250 g
Fehérje : 27,384 g
Zsír : 18,487 g
- telített zsírsav : 3,205 g
Szenhidrat : 75,481 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Zsemle
Uborka

Energia : 216,950 kcal
So : 1 426,000 mg
Fehérje : 8,650 g
Zsír : 5,955 g
- telített zsírsav : 3,922 g
Szenhidrat : 31,920 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 069,003 kcal
So : 3 345,224 mg

2019.10.31. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej
Halpástétom
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 312,745 kcal
So : 1 267,110 mg
Feherje : 14,140 g
Zsir : 13,527 g
- telített zsírsav : 4,424 g
Szenhidrat : 32,509 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Zöldbab főzelék
Natúr csirkemell

Energia : 465,261 kcal
So : 913,695 mg
Feherje : 26,294 g
Zsir : 27,129 g
- telített zsírsav : 4,756 g
Szenhidrat : 29,366 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Magos zsemle
Sárgarépa

Energia : 192,040 kcal
So : 1 144,250 mg
Feherje : 6,934 g
Zsir : 5,560 g
- telített zsírsav : 2,352 g
Szenhidrat : 31,110 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : szezámag
Allergen : tej

Energia : 970,046 kcal
So : 3 325,055 mg