

2019.11.04. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Citromos tea
Kockasajt
Zsemle
Lilahagyma

Energia : 212,342 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 6,584 g
Zsir : 2,861 g
- telített zsírsav : 3,895 g
Szenhidrat : 40,009 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Szilva

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

Húsgombócok paradicsom mártással
Fél adag burgonya köret

Energia : 353,360 kcal
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

Gépsonka
Margarin
Teljes kiörlésű kenyér
Retek
Ásványvíz

Energia : 166,000 kcal
So : 899,000 mg
Feherje : 7,840 g
Zsir : 7,240 g
- telített zsírsav : 3,416 g
Szenhidrat : 16,760 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 867,202 kcal
So : 2 781,830 mg

2019.11.05. KEDD

Étkezés: Reggeli

Vaníliás zabkása
Alma kompót

Energia : 195,440 kcal
So : 274,000 mg
Cukor : 2,000 g
Feherje : 8,420 g
Zsir : 3,860 g
- telített zsírsav : 2,110 g
Szenhidrat : 31,148 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Alma

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

Étlap (2019.11.04.-2019.11.29.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Zöldborsó főzelék
Natúr csirkemell

Étkezés: Ebéd

Energia : 366,660 kcal
So : 458,825 mg
Fehérje : 23,669 g
Zsir : 16,729 g
- telített zsírsav : 2,271 g
Szenhidrat : 30,353 g
KalciumTejtermek : 24,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Póréhagymás vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka
Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 122,000 kcal
So : 555,000 mg
Fehérje : 3,510 g
Zsir : 4,320 g
- telített zsírsav : 0,168 g
Szenhidrat : 16,740 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 821,600 kcal
So : 1 297,825 mg

2019.11.06. SZERDA

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Fehér kenyér

Étkezés: Reggeli

Energia : 240,090 kcal
So : 811,500 mg
Fehérje : 5,323 g
Zsir : 3,788 g
- telített zsírsav : 2,100 g
Szenhidrat : 46,884 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámmag

Tej
Köre

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

Főtt hús
Gyümölcs mártás
Pirított dara

Étkezés: Ebéd

Energia : 322,070 kcal
So : 377,937 mg
Cukor : 2,500 g
Fehérje : 15,845 g
Zsir : 9,523 g
- telített zsírsav : 2,968 g
Szenhidrat : 43,017 g
KalciumTejtermek : 15,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta
Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 237,540 kcal
So : 1 352,000 mg
Fehérje : 8,014 g
Zsir : 11,350 g
- telített zsírsav : 5,653 g
Szenhidrat : 28,320 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 946,200 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.11.04.-2019.11.29.)

Bölcshódés 1-3
Korcsport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

So : 2 768,937 mg

2019.11.07. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Kakaó	Energia	: 290,670 kcal
Margarin	So	: 717,375 mg
Teljes kiörlésű kifli	Cukor	: 5,000 g
Uborka	Feherje	: 10,461 g
	Zsir	: 13,097 g
	- telített zsírsav	: 7,618 g
	Szenhidrat	: 34,340 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 41,742 kcal
Narancs	So	: 3,780 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 0,362 g
	Zsir	: 0,110 g
	- telített zsírsav	: 0,012 g
	Szenhidrat	: 9,402 g

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel	Energia	: 396,230 kcal
Finomfőzelék	So	: 1 117,975 mg
Sertés pörkölt	Feherje	: 18,013 g
	Zsir	: 18,447 g
	- telített zsírsav	: 3,040 g
	Szenhidrat	: 39,187 g
	KalciumTejtermek	: 18,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém	Energia	: 205,950 kcal
Zsemle	So	: 1 311,250 mg
Lilahagyma	Feherje	: 7,735 g
Ásványvíz	Zsir	: 4,556 g
	- telített zsírsav	: 3,518 g
	Szenhidrat	: 33,415 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Energia	: 934,592 kcal
	So	: 3 150,380 mg

2019.11.08. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle	Energia	: 237,992 kcal
Körözött	So	: 765,700 mg
Teljes kiörlésű kenyér	Feherje	: 6,353 g
Retek	Zsir	: 2,399 g
	- telített zsírsav	: 1,542 g
	Szenhidrat	: 47,180 g
	KalciumTejtermek	: 21,000 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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.11.04.-2019.11.29.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Sült halfilé
Párolt zöldségek

Étkezés: Ebéd

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

Ásványvíz
Natúr joghurt
Kifli

Étkezés: Uzsonna

Energia : 220,350 kcal
So : 1 191,250 mg
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

Energia : 842,842 kcal
So : 2 722,650 mg

2019.11.11. HÉTFŐ

Tejes kávé
Kalács

Étkezés: Reggeli

Energia : 182,330 kcal
So : 423,200 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 8,625 g
Zsir : 4,609 g
- telített zsírsav : 2,335 g
Szenhidrat : 25,411 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Tej
Alma

Étkezés: Tízórai

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

Kakalábé főzelék
Sült csirkemáj

Étkezés: Ebéd

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 : tej
Allergen : glutén

Zalai felvágott
Margarin
Teljes kiörlésű zsemle
Uborka
Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

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 : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.11.04.-2019.11.29.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : szója
Energia : 935,240 kcal
So : 2 976,325 mg

2019.11.12. KEDD

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 : tej
Allergen : glutén

Tej Körte

Étkezés: Tízórai

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

Rakott zöldbab baromfiból

Étkezés: Ebéd

Energia : 322,690 kcal
So : 376,687 mg
Feherje : 13,638 g
Zsir : 16,866 g
- telített zsírsav : 3,438 g
Szenhidrat : 28,220 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : tej

Trappista sajt Margarin Teljes kiörlésű kenyér Sárgarépa Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 214,000 kcal
So : 1 194,500 mg
Feherje : 8,860 g
Zsir : 11,460 g
- telített zsírsav : 6,238 g
Szenhidrat : 18,180 g
KalciumTejtermek : 120,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 905,455 kcal
So : 2 566,375 mg

2019.11.13. SZERDA

Gyümölcsle Diós túrókrém Félbarna kenyér Fejes saláta

Étkezés: Reggeli

Energia : 262,820 kcal
So : 878,525 mg
Feherje : 6,111 g
Zsir : 6,275 g
- telített zsírsav : 3,158 g
Szenhidrat : 44,902 g
KalciumTejtermek : 12,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : dió

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.11.04.-2019.11.29.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav : 0,036 g
Szenhidrat : 8,652 g

Étkezés: Ebéd

Zeller főzelék
Csirke pörkölt

Energia : 508,015 kcal
So : 660,100 mg
Feherje : 20,361 g
Zsir : 21,257 g
- telített zsírsav : 4,917 g
Szenhidrat : 58,474 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiörlésű kifli
Retek
Ásványvíz

Energia : 130,590 kcal
So : 762,000 mg
Feherje : 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 : 938,167 kcal
So : 2 305,655 mg

2019.11.14. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tej
Méz
Margarin
Tejes kiörlésű kenyér

Energia : 284,300 kcal
So : 841,250 mg
Mez : 1,000 cu...
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
Narancs

Energia : 41,742 kcal
So : 3,780 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,362 g
Zsir : 0,110 g
- telített zsírsav : 0,012 g
Szenhidrat : 9,402 g

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Zöldbab főzelék
Natúr sertés szelet

Energia : 401,462 kcal
So : 1 119,050 mg
Feherje : 21,375 g
Zsir : 21,436 g
- telített zsírsav : 4,524 g
Szenhidrat : 30,906 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Zsemle
Retek
Ásványvíz

Energia : 195,940 kcal
So : 1 128,750 mg
Feherje : 7,333 g
Zsir : 3,753 g
- telített zsírsav : 4,186 g
Szenhidrat : 33,024 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szezámag

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.11.04.-2019.11.29.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Energia	: 923,444 kcal
So	: 3 092,830 mg

2019.11.15. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tej	Energia	: 242,000 kcal
Zöldfűszeres vajkrém	So	: 747,500 mg
Telejes kiörlésű kenyér	Fehérje	: 10,310 g
Uborka	Zsir	: 9,920 g
	- telített zsírsav	: 3,968 g
	Szenhidrat	: 27,340 g
	KalciumTejtermek	: 241,250 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

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

Étkezés: Ebéd

Sült csirkemell	Energia	: 302,210 kcal
Sütötökös főzelék	So	: 700,762 mg
	Fehérje	: 15,221 g
	Zsir	: 18,806 g
	- telített zsírsav	: 2,342 g
	Szenhidrat	: 17,875 g
	KalciumTejtermek	: 18,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt	Energia	: 121,000 kcal
Alma	So	: 487,500 mg
Ásványviz	Fehérje	: 5,500 g
	Zsir	: 5,400 g
	- telített zsírsav	: 3,600 g
	Szenhidrat	: 12,000 g
	KalciumTejtermek	: 180,000 mg
	Allergen	: tej
	Energia	: 802,710 kcal
	So	: 1 945,762 mg

2019.11.18. HÉTFŐ

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

Gyümölcs tea	Energia	: 36,742 kcal
Alma	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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.11.04.-2019.11.29.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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

Natúr vajkrém
Teljes kiörlésű kifli
Sárgarépa
Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 141,040 kcal
So : 481,500 mg
Fehérje : 3,746 g
Zsir : 5,800 g
- telített zsírsav : 1,018 g
Szenhidrat : 20,080 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 818,357 kcal
So : 1 778,280 mg

2019.11.19. KEDD

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Korpás kifli
Uborka

Étkezés: Reggeli

Energia : 278,070 kcal
So : 766,400 mg
Fehérje : 7,143 g
Zsir : 4,228 g
- telített zsírsav : 2,408 g
Szenhidrat : 52,690 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : szezámag

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

Csirkemájás sertésragu
Főtt burgonya

Étkezés: Ebéd

Energia : 335,850 kcal
So : 632,312 mg
Fehérje : 15,905 g
Zsir : 14,367 g
- telített zsírsav : 2,381 g
Szenhidrat : 34,917 g
Allergen : glutén

Párizsi
Teljes kiörlésű kenyér
Margarin
Retek
Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

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 : 937,220 kcal
So : 2 667,712 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2019.11.20. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Tej	Energia	: 275,990 kcal
Tonhalkrém	So	: 909,250 mg
Félbarna kenyér	Feherje	: 12,192 g
	Zsir	: 13,784 g
	- telített zsírsav	: 5,818 g
	Szenhidrat	: 25,240 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: hal
	Allergen	: mustár

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 41,742 kcal
Narancs	So	: 3,780 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 0,362 g
	Zsir	: 0,110 g
	- telített zsírsav	: 0,012 g
	Szenhidrat	: 9,402 g

Étkezés: Ebéd

Brokkoli főzelék	Energia	: 422,840 kcal
Húsgombóc	So	: 470,687 mg
	Feherje	: 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

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka	Energia	: 176,840 kcal
Teljes kiörlésű zsemle	So	: 889,500 mg
Ásványvíz	Feherje	: 9,234 g
Uborka	Zsir	: 4,220 g
	- telített zsírsav	: 1,658 g
	Szenhidrat	: 27,900 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Energia	: 917,412 kcal
	So	: 2 273,217 mg

2019.11.21. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Kakaó	Energia	: 349,180 kcal
Csirkemájkrém	So	: 1 504,625 mg
Zsemle	Cukor	: 5,000 g
Lilahagyma	Feherje	: 14,720 g
	Zsir	: 10,373 g
	- telített zsírsav	: 7,448 g
	Szenhidrat	: 49,115 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 44,742 kcal
Szilva	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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.11.04.-2019.11.29.)

Bölcshódás 1-3
Korcsport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Sóska
Tojás
Fél adag burgonya

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

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiörlésű kenyér
Retek
Ásványvíz

Energia : 122,600 kcal
So : 578,000 mg
Feherje : 3,550 g
Zsir : 4,320 g
- telített zsírsav : 0,166 g
Szenhidrat : 16,840 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 858,637 kcal
So : 2 471,655 mg

2019.11.22. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Zöldfűszeres túrókrém
Teljes kiörlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 141,933 kcal
So : 693,717 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 6,005 g
Zsir : 2,226 g
- telített zsírsav : 1,353 g
Szenhidrat : 23,854 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Kiwi

Energia : 150,500 kcal
So : 230,000 mg
Feherje : 7,300 g
Zsir : 5,900 g
- telített zsírsav : 3,815 g
Szenhidrat : 16,250 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sütötök krémleves
Párolt halfilé
Fél adag köles
Fél adag rizs
Csemege uborka

Energia : 433,500 kcal
So : 1 613,375 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 20,923 g
Zsir : 7,855 g
- telített zsírsav : 2,220 g
Szenhidrat : 69,641 g
KalciumTejtermek : 90,000 mg
Allergen : hal
Allergen : tej
Allergen : glutén

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.11.04.-2019.11.29.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 946,283 kcal
So : 3 728,342 mg

2019.11.25. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Tej

Sajtos rúd

Energia : 341,012 kcal
So : 225,000 mg
Feherje : 10,804 g
Zsir : 19,284 g
- telített zsírsav : 10,840 g
Szenhidrat : 29,608 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

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
Szenhidrat : 8,652 g

Étkezés: Ebéd

Lecsós pulykaragu

Hántolt árpa

Vitamin saláta

Energia : 301,015 kcal
So : 462,250 mg
Feherje : 14,432 g
Zsir : 9,383 g
- telített zsírsav : 1,313 g
Szenhidrat : 39,465 g
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt

Teljes kiörlésű kifli

Retek

Ásványviz

Energia : 130,590 kcal
So : 762,000 mg
Feherje : 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 : 809,359 kcal
So : 1 454,280 mg

2019.11.26. KEDD

Étkezés: Reggeli

Citromos tea

Tojáskrém

Teljes kiörlésű kenyér

Energia : 158,447 kcal
So : 733,392 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 7,220 g
Zsir : 4,464 g
- telített zsírsav : 1,243 g
Szenhidrat : 21,751 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Narancs

Energia : 142,500 kcal
So : 8,750 mg
Feherje : 0,700 g
Zsir : 0,300 g
- telített zsírsav : 0,210 g
Szenhidrat : 33,850 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.11.04.-2019.11.29.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Főtt hús
Őszi gyümölcsmártás
Pirított dara

Energia : 326,430 kcal
So : 377,812 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 15,880 g
Zsir : 9,997 g
- telített zsírsav : 3,017 g
Szenhidrat : 42,877 g
KalciumTejtermek : 15,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Margarin
Zsemle
Jégsaláta
Ásványviz

Energia : 236,650 kcal
So : 1 373,350 mg
Feherje : 7,686 g
Zsir : 8,515 g
- telített zsírsav : 5,973 g
Szenhidrat : 32,102 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 864,027 kcal
So : 2 493,305 mg

2019.11.27. 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
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

Karalábé főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 337,545 kcal
So : 768,562 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 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

Gépsonka
Margarin
Teljes kiörlésű kenyér
Ásványviz
Retek

Energia : 166,000 kcal
So : 899,000 mg
Feherje : 7,840 g
Zsir : 7,240 g
- telített zsírsav : 3,416 g
Szenhidrat : 16,760 g
Allergen : szója
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: glutén
Energia	: 908,485 kcal
So	: 2 711,812 mg

2019.11.28. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

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

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 146,500 kcal
Körte	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

Daragaluska leves	Energia	: 377,100 kcal
Tököfőzelék	So	: 994,287 mg
Natúr sertés szelet	Fehérje	: 16,743 g
	Zsir	: 19,373 g
	- telített zsírsav	: 4,243 g
	Szenhidrat	: 34,434 g
	KalciumTejtermek	: 21,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém	Energia	: 114,200 kcal
Félbarna kenyér	So	: 528,000 mg
Uborka	Fehérje	: 3,390 g
Ásványvíz	Zsir	: 4,320 g
	- telített zsírsav	: 0,228 g
	Szenhidrat	: 14,940 g
	KalciumTejtermek	: 1,250 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Energia	: 842,742 kcal
	So	: 2 717,830 mg

2019.11.29. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé	Energia	: 255,180 kcal
Margarin	So	: 885,325 mg
Teljes kiörlésű kenyér	Cukor	: 5,000 g
Fejes saláta	Fehérje	: 10,075 g
	Zsir	: 8,864 g
	- telített zsírsav	: 4,838 g
	Szenhidrat	: 32,116 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étlap (2019.11.04.-2019.11.29.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcsödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Tej
Narancs

Étkezés: Tízórai

Energia : 140,500 kcal
So : 228,750 mg
Fehérje : 7,100 g
Zsir : 5,700 g
- telített zsírsav : 3,810 g
Szenhidrat : 14,850 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Sajtos csirkemell
Burgonya püré
Vegyes savanyúság

Étkezés: Ebéd

Energia : 308,950 kcal
So : 892,312 mg
Fehérje : 19,748 g
Zsir : 11,657 g
- telített zsírsav : 5,021 g
Szenhidrat : 30,236 g
KalciumTejtermek : 99,000 mg
Allergen : tej

Natúr joghurt
Kifli
Ásványviz

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 : 924,980 kcal
So : 3 197,637 mg