

2019.11.04. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Kockasajt
Zsemle
Lilahagyma

Energia : 224,582 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 6,674 g
Zsir : 2,869 g
- telített zsírsav : 3,899 g
Szenhidrat : 43,017 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Minestrone leves
Györi aprópecsenye
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 536,887 kcal
So : 2 308,675 mg
Feherje : 20,292 g
Zsir : 22,308 g
- telített zsírsav : 3,403 g
Szenhidrat : 62,520 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 210,400 kcal
So : 1 164,000 mg
Feherje : 11,240 g
Zsir : 8,060 g
- telített zsírsav : 3,719 g
Szenhidrat : 22,420 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 971,869 kcal
So : 4 653,955 mg

2019.11.05. KEDD

Étkezés: Tízórai

Vaníliás zabkása
Alma kompót

Energia : 241,560 kcal
So : 281,625 mg
Cukor : 3,000 g
Feherje : 9,875 g
Zsir : 4,555 g
- telített zsírsav : 2,220 g
Szenhidrat : 39,587 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Gombás csirkemell
Házi tarhonya

Energia : 551,961 kcal
So : 1 301,500 mg
Feherje : 31,762 g
Zsir : 17,408 g
- telített zsírsav : 3,492 g
Szenhidrat : 66,941 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 150,400 kcal
So : 697,250 mg
Feherje : 4,630 g
Zsir : 4,430 g
- telített zsírsav : 0,182 g
Szenhidrat : 22,310 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Energia	: 943,921 kcal
So	: 2 280,375 mg

2019.11.06. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
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

Sertés ragu leves
Túrós batyu
Körte

Energia	: 544,617 kcal
So	: 1 043,240 mg
Cukor	: 14,950 g
Fehérje	: 48,895 g
Zsir	: 24,089 g
- telített zsírsav	: 5,967 g
Szenhidrat	: 59,919 g
KalciumTejtermek	: 49,140 mg
Allergen	: tej
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

Energia	: 258,640 kcal
So	: 1 502,000 mg
Fehérje	: 9,484 g
Zsir	: 12,910 g
- telített zsírsav	: 6,403 g
Szenhidrat	: 28,590 g
Allergen	: tej
Allergen	: szója
Allergen	: glutén

Energia	: 1 062,057 kcal
So	: 3 558,240 mg

2019.11.07. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Uborka

Energia	: 277,910 kcal
So	: 760,625 mg
Cukor	: 7,000 g
Fehérje	: 10,561 g
Zsir	: 10,507 g
- telített zsírsav	: 5,822 g
Szenhidrat	: 36,508 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Babfőzelék
Sertés pörkölt

Energia	: 560,739 kcal
So	: 1 311,980 mg
Fehérje	: 29,083 g
Zsir	: 25,146 g
- telített zsírsav	: 4,528 g
Szenhidrat	: 54,749 g
KalciumTejtermek	: 15,600 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: zeller
Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.11.04.-2019.12.01.)

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
Feherje	: 8,620 g
Zsir	: 5,949 g
- telített zsírsav	: 3,922 g
Szenhidrat	: 34,440 g
Allergen	: szója
Allergen	: glutén
<hr/>	
Energia	: 1 064,599 kcal
So	: 3 488,854 mg

2019.11.08. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia	: 186,025 kcal
So	: 1 052,635 mg
Cukor	: 7,000 g
Feherje	: 8,107 g
Zsir	: 2,975 g
- telített zsírsav	: 1,797 g
Szenhidrat	: 30,944 g
KalciumTejtermek	: 28,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Fokhagyma krémleves
Sült halfilé
Francia saláta

Energia	: 582,285 kcal
So	: 2 096,658 mg
Cukor	: 3,250 g
Feherje	: 21,666 g
Zsir	: 36,024 g
- telített zsírsav	: 6,370 g
Szenhidrat	: 42,600 g
KalciumTejtermek	: 46,800 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: hal
Allergen	: mustár

Étkezés: Uzsonna

Csokoládé puding
Müzli szelet

Energia	: 215,800 kcal
So	: 190,000 mg
Feherje	: 2,960 g
Zsir	: 3,620 g
- telített zsírsav	: 1,780 g
Szenhidrat	: 41,520 g
KalciumTejtermek	: 144,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: szezám
Allergen	: mandula
Allergen	: földimogyoró
Allergen	: tej
<hr/>	
Energia	: 984,110 kcal
So	: 3 339,293 mg

2019.11.11. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kalács

Energia	: 210,520 kcal
So	: 475,325 mg
Cukor	: 7,000 g
Feherje	: 9,215 g
Zsir	: 5,134 g
- telített zsírsav	: 2,445 g
Szenhidrat	: 30,654 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.11.04.-2019.12.01.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Őszi zöldségleves
Hentes tokány
Bulgur

Étkezés: Ebéd

Energia : 511,121 kcal
So : 1 723,350 mg
Fehérje : 24,706 g
Zsir : 16,714 g
- telített zsírsav : 3,198 g
Szenhidrat : 68,553 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Zalai felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 992,381 kcal
So : 3 908,925 mg

2019.11.12. KEDD

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

Fahéjas almaleves
Rakott zöldbab baromfiból

Étkezés: Ebéd

Energia : 466,801 kcal
So : 591,247 mg
Cukor : 13,000 g
Fehérje : 21,594 g
Zsir : 14,341 g
- telített zsírsav : 4,602 g
Szenhidrat : 62,291 g
KalciumTejtermek : 42,900 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

Energia : 282,400 kcal
So : 1 607,250 mg
Fehérje : 12,770 g
Zsir : 14,390 g
- telített zsírsav : 7,952 g
Szenhidrat : 24,550 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 996,606 kcal
So : 2 966,559 mg

2019.11.13. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Diós túrókrém
Félbarna kenyér
Fejes saláta

Energia : 310,255 kcal
So : 1 068,412 mg
Feherje : 7,999 g
Zsir : 8,385 g
- telített zsírsav : 4,153 g
Szenhidrat : 49,955 g
KalciumTejtermek : 16,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

Nyírségi gombóclevés
Lekváros derelye
Alma

Energia : 546,582 kcal
So : 912,558 mg
Cukor : 1,950 g
Feherje : 19,848 g
Zsir : 12,689 g
- telített zsírsav : 3,398 g
Szenhidrat : 87,159 g
KalciumTejtermek : 15,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 132,090 kcal
So : 744,250 mg
Feherje : 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 : 988,927 kcal
So : 2 725,220 mg

2019.11.14. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Méz
Margarin
Tejes kiőrlésű kenyér

Energia : 220,782 kcal
So : 787,780 mg
Cukor : 8,000 g
Feherje : 4,202 g
Zsir : 5,910 g
- telített zsírsav : 2,842 g
Szenhidrat : 36,890 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Kelkáposzta főzelék
Natúr sertésszelet

Energia : 564,545 kcal
So : 1 710,979 mg
Feherje : 28,656 g
Zsir : 29,074 g
- telített zsírsav : 4,978 g
Szenhidrat : 47,012 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.11.04.-2019.12.01.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 29,340 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : szezám-mag
Allergen : tej

Energia : 969,867 kcal
So : 3 593,509 mg

2019.11.15. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Telejes kiörlésű kenyér
Uborka

Energia : 248,400 kcal
So : 962,250 mg
Fehérje : 11,430 g
Zsir : 7,430 g
- telített zsírsav : 2,182 g
Szenhidrat : 32,910 g
KalciumTejtermek : 229,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Kukoricabundában sült csirkemell
Sütőtökös rizs

Energia : 573,436 kcal
So : 1 139,895 mg
Fehérje : 26,577 g
Zsir : 19,773 g
- telített zsírsav : 2,547 g
Szenhidrat : 71,210 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kifli

Energia : 204,250 kcal
So : 978,250 mg
Fehérje : 8,080 g
Zsir : 2,515 g
- telített zsírsav : 1,565 g
Szenhidrat : 36,980 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 026,086 kcal
So : 3 080,395 mg

2019.11.18. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Nutella
Fehér kenyér

Energia : 183,282 kcal
So : 808,030 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 4,712 g
Zsir : 3,430 g
- telített zsírsav : 1,142 g
Szenhidrat : 34,250 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves
Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia : 581,087 kcal
So : 1 733,638 mg
Cukor : 3,250 g
Fehérje : 25,913 g
Zsir : 22,181 g
- telített zsírsav : 4,819 g
Szenhidrat : 69,350 g
KalciumTejtermek : 58,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.11.04.-2019.12.01.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Sárgarépa

Energia : 145,040 kcal
So : 480,250 mg
Fehérje : 3,866 g
Zsir : 5,820 g
- telített zsírsav : 1,022 g
Szenhidrat : 20,890 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 909,409 kcal
So : 3 021,918 mg

2019.11.19. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Korpás kifli
Uborka

Energia : 272,880 kcal
So : 769,150 mg
Fehérje : 6,980 g
Zsir : 3,690 g
- telített zsírsav : 2,342 g
Szenhidrat : 52,766 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csicseriborsó leves
Csirkemájás sertés szelet
Főtt burgonya
Vegyes savanyúság

Energia : 583,310 kcal
So : 1 074,721 mg
Fehérje : 30,367 g
Zsir : 21,850 g
- telített zsírsav : 4,586 g
Szenhidrat : 64,824 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : mustár
Allergen : tej

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 : 1 082,790 kcal
So : 3 221,621 mg

2019.11.20. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
Tonhalkrém
Félbarna kenyér

Energia : 302,345 kcal
So : 1 231,110 mg
Fehérje : 13,980 g
Zsir : 13,527 g
- telített zsírsav : 4,504 g
Szenhidrat : 30,109 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : hal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.11.04.-2019.12.01.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Frankfurti leves
Kakaós csiga
Narancs

Energia : 514,147 kcal
So : 736,073 mg
Cukor : 15,600 g
Fehérje : 35,850 g
Zsir : 16,582 g
- telített zsírsav : 5,152 g
Szenhidrat : 77,164 g
KalciumTejtermek : 34,320 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 193,440 kcal
So : 860,250 mg
Fehérje : 11,394 g
Zsir : 4,980 g
- telített zsírsav : 1,812 g
Szenhidrat : 28,080 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 009,932 kcal
So : 2 827,433 mg

2019.11.21. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Csirkemájkrém
Zsemle
Lilahagyma

Energia : 355,220 kcal
So : 1 682,125 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 15,605 g
Zsir : 9,166 g
- telített zsírsav : 6,052 g
Szenhidrat : 52,138 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Sóska
Főtt tojás
Fél adag burgonya

Energia : 507,785 kcal
So : 1 423,960 mg
Cukor : 6,500 g
Fehérje : 19,665 g
Zsir : 24,069 g
- telített zsírsav : 5,214 g
Szenhidrat : 51,629 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 151,300 kcal
So : 731,750 mg
Fehérje : 4,690 g
Zsir : 4,430 g
- telített zsírsav : 0,179 g
Szenhidrat : 22,460 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 014,305 kcal
So : 3 837,835 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2019.11.22. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Zöldfűszeres túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Energia : 191,605 kcal
So : 1 002,030 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 8,032 g
Zsir : 2,973 g
- telített zsírsav : 1,818 g
Szenhidrat : 32,365 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sütötök krémleves pirított zsemlekockával

Párolt halfilé

Fél adag köles

Fél adag rizs

Csemege uborka

Energia : 580,793 kcal
So : 2 253,103 mg
Cukor : 9,750 g
Fehérje : 28,116 g
Zsir : 9,966 g
- telített zsírsav : 2,457 g
Szenhidrat : 94,228 g
KalciumTejtermek : 148,200 mg
Allergen : hal
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Kefír

Kifli

Energia : 220,350 kcal
So : 1 158,750 mg
Fehérje : 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 : 992,748 kcal
So : 4 413,883 mg

2019.11.25. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tej

Sajtos rúd

Energia : 319,012 kcal
So : 265,000 mg
Fehérje : 10,804 g
Zsir : 16,684 g
- telített zsírsav : 9,040 g
Szenhidrat : 29,608 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves

Lecsós pulykaragu

Hántolt árpa

Energia : 573,864 kcal
So : 1 253,228 mg
Fehérje : 21,258 g
Zsir : 25,568 g
- telített zsírsav : 3,215 g
Szenhidrat : 64,614 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.11.04.-2019.12.01.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Energia	: 1 024,966 kcal
So	: 2 262,478 mg

2019.11.26. KEDD

Étkezés: Tízórai

Citromos tea	Energia	: 204,487 kcal
Tojáskrém	So	: 1 025,342 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Cukor	: 7,000 g
	Fehérje	: 8,268 g
	Zsir	: 5,666 g
	- telített zsírsav	: 1,813 g
	Szenhidrat	: 29,323 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Ebéd

Húsleves	Energia	: 560,719 kcal
Főtt hús	So	: 1 460,505 mg
Őszi gyümölcs mártás	Cukor	: 6,500 g
Pirított dara	Fehérje	: 22,758 g
	Zsir	: 20,931 g
	- telített zsírsav	: 5,060 g
	Szenhidrat	: 70,235 g
	KalciumTejtermek	: 23,400 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott	Energia	: 254,050 kcal
Margarin	So	: 1 526,150 mg
Zsemle	Fehérje	: 8,864 g
Jégsaláta	Zsir	: 9,815 g
	- telített zsírsav	: 6,403 g
	Szenhidrat	: 32,358 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Energia	: 1 019,256 kcal
	So	: 4 011,997 mg

2019.11.27. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle	Energia	: 266,245 kcal
Szezámagos sajtkrém	So	: 814,000 mg
Kifli	Fehérje	: 5,591 g
	Zsir	: 2,189 g
	- telített zsírsav	: 1,270 g
	Szenhidrat	: 55,867 g
	KalciumTejtermek	: 55,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szezámag
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Csirkebecsinált leves	Energia	: 548,665 kcal
Diós tészta	So	: 1 231,913 mg
Alma	Cukor	: 1,950 g
	Fehérje	: 24,773 g
	Zsir	: 23,308 g
	- telített zsírsav	: 4,649 g
	Szenhidrat	: 60,067 g
	KalciumTejtermek	: 19,500 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.11.04.-2019.12.01.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : dió
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 210,400 kcal
So : 1 164,000 mg
Feherje : 11,240 g
Zsir : 8,060 g
- telített zsírsav : 3,719 g
Szenhidrat : 22,420 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 025,310 kcal
So : 3 209,912 mg

2019.11.28. 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

Daragaluska leves
Tökfőzelék
Vagdalthús

Energia : 549,582 kcal
So : 2 061,131 mg
Feherje : 24,457 g
Zsir : 23,778 g
- telített zsírsav : 5,232 g
Szenhidrat : 60,332 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Magyaros 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 : 917,418 kcal
So : 3 796,398 mg

2019.11.29. 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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Rozmaringos karfiol krémleves pirított zsemlekockával
Sajtos csirkemell
Burgonya püré
Vegyes savanyúság

Energia : 522,449 kcal
So : 1 566,593 mg
Fehérje : 28,271 g
Zsir : 21,167 g
- telített zsírsav : 8,315 g
Szenhidrat : 53,425 g
KalciumTejtermek : 138,450 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Mûzli 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 : földimogyoró
Allergen : mandula
Allergen : szezám
Allergen : glutén

Energia : 1 035,369 kcal
So : 3 510,417 mg