

2020.01.01. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Kakaó
Margarin
Kifli

Energia : 316,080 kcal
So : 1 034,625 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 11,235 g
Zsir : 11,632 g
- telített zsírsav : 6,865 g
Szenhidrat : 41,390 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Narancs

Energia : 144,600 kcal
So : 229,500 mg
Fehérje : 7,160 g
Zsir : 5,720 g
- telített zsírsav : 3,812 g
Szenhidrat : 15,700 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karfiol főzelék
Sült csirkemáj

Energia : 367,870 kcal
So : 525,812 mg
Fehérje : 25,762 g
Zsir : 14,440 g
- telített zsírsav : 2,742 g
Szenhidrat : 33,122 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 115,400 kcal
So : 544,000 mg
Fehérje : 7,420 g
Zsir : 1,820 g
- telített zsírsav : 0,336 g
Szenhidrat : 16,660 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 943,950 kcal
So : 2 333,937 mg

2020.01.02. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 127,432 kcal
So : 615,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 4,215 g
Zsir : 2,258 g
- telített zsírsav : 1,002 g
Szenhidrat : 22,016 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezámmag
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Kivi

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Grízgaluska leves
Zöldbab főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 404,375 kcal
So : 970,425 mg
Fehérje : 17,565 g
Zsir : 21,725 g
- telített zsírsav : 4,349 g
Szenhidrat : 34,728 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Zsemle
Sárgarépa

Energia : 205,550 kcal
So : 1 341,250 mg
Fehérje : 7,795 g
Zsir : 4,580 g
- telített zsírsav : 3,518 g
Szenhidrat : 33,015 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 887,857 kcal
So : 3 156,705 mg

2020.01.03. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcslé
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégsaláta

Energia : 236,692 kcal
So : 740,200 mg
Fehérje : 6,253 g
Zsir : 2,409 g
- telített zsírsav : 1,539 g
Szenhidrat : 46,940 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Mandarin

Energia : 135,500 kcal
So : 230,000 mg
Fehérje : 7,000 g
Zsir : 5,800 g
- telített zsírsav : 3,834 g
Szenhidrat : 14,100 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Roston sült halfilé zöldséges raguval
Főtt burgonya
Cékla

Energia : 343,470 kcal
So : 1 140,687 mg
Fehérje : 16,645 g
Zsir : 11,810 g
- telített zsírsav : 1,432 g
Szenhidrat : 41,587 g
Allergen : hal
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Kifli
Alma

Energia : 219,750 kcal
So : 983,250 mg
Fehérje : 8,280 g
Zsir : 2,715 g
- telített zsírsav : 1,599 g
Szenhidrat : 40,480 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 935,412 kcal
So : 3 094,137 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2020.01.06. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Citromos tea	Energia	: 290,982 kcal
Trappista sajt	So	: 1 439,530 mg
Margarin	Cukor	: 5,000 g
Teljes kiőrlésű zsemle	Feherje	: 10,676 g
Fejes saláta	Zsir	: 13,860 g
	- telített zsírsav	: 7,555 g
	Szenhidrat	: 33,252 g
	KalciumTejtermek	: 120,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

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

Étkezés: Ebéd

Karalábé főzelék	Energia	: 297,370 kcal
Sült csirkemellcsíkok	So	: 723,875 mg
	Cukor	: 2,500 g
	Feherje	: 16,530 g
	Zsir	: 17,498 g
	- telített zsírsav	: 2,349 g
	Szenhidrat	: 18,602 g
	KalciumTejtermek	: 30,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém	Energia	: 121,300 kcal
Fehér kenyér	So	: 670,000 mg
Sárgarépa	Feherje	: 3,490 g
	Zsir	: 4,280 g
	- telített zsírsav	: 0,168 g
	Szenhidrat	: 17,870 g
	KalciumTejtermek	: 1,250 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Energia	: 847,152 kcal
	So	: 2 843,405 mg

2020.01.07. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej	Energia	: 270,100 kcal
Barack lekvár	So	: 817,000 mg
Margarin	Feherje	: 9,800 g
Félbarna kenyér	Zsir	: 11,400 g
	- telített zsírsav	: 6,690 g
	Szenhidrat	: 31,490 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 45,842 kcal
Narancs	So	: 4,530 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 0,422 g
	Zsir	: 0,130 g
	- telített zsírsav	: 0,014 g
	Szenhidrat	: 10,252 g

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Sertéstokány pulykamáj raguval
Burgonya köret
Csemege uborka

Energia : 357,980 kcal
So : 1 594,000 mg
Fehérje : 16,235 g
Zsir : 15,912 g
- telített zsírsav : 2,545 g
Szenhidrat : 36,580 g
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Lilahagyma

Energia : 135,990 kcal
So : 700,000 mg
Fehérje : 4,608 g
Zsir : 4,226 g
- telített zsírsav : 2,463 g
Szenhidrat : 21,767 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 809,912 kcal
So : 3 115,530 mg

2020.01.08. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Tojáskrém
Zsemle

Energia : 226,997 kcal
So : 1 085,142 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 9,330 g
Zsir : 4,549 g
- telített zsírsav : 3,523 g
Szenhidrat : 36,901 g
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Kivi

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

Étkezés: Ebéd

Vegyes zöldségleves
Sütőtök főzelék
Főtt hús

Energia : 331,795 kcal
So : 887,056 mg
Fehérje : 15,615 g
Zsir : 17,716 g
- telített zsírsav : 3,969 g
Szenhidrat : 27,548 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : zeller
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 182,600 kcal
So : 1 031,000 mg
Fehérje : 5,920 g
Zsir : 9,620 g
- telített zsírsav : 4,236 g
Szenhidrat : 17,460 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 891,892 kcal
So : 3 233,199 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2020.01.09. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tejbedara kakaóporral

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 : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea
Mandarin**

Energia : 44,742 kcal
So : 1,280 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,412 g
Zsir : 0,160 g
- telített zsírsav : 0,022 g
Szenhidrat : 10,052 g

Étkezés: Ebéd

**Csontleves vele főtt zöldségekkel, tésztával
Zöldborsó főzelék
Sertés pörkölt**

Energia : 407,670 kcal
So : 988,775 mg
Feherje : 20,197 g
Zsir : 22,019 g
- telített zsírsav : 3,499 g
Szenhidrat : 32,002 g
KalciumTejtermek : 24,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa**

Energia : 171,000 kcal
So : 899,500 mg
Feherje : 7,840 g
Zsir : 7,260 g
- telített zsírsav : 3,418 g
Szenhidrat : 17,940 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén
Energia : 845,677 kcal
So : 2 657,242 mg

2020.01.10. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

**Citromos tea
Szezámagos sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek**

Energia : 125,959 kcal
So : 644,180 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 4,271 g
Zsir : 1,895 g
- telített zsírsav : 0,959 g
Szenhidrat : 22,390 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : szezámag
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé
Narancs**

Energia : 146,600 kcal
So : 9,500 mg
Feherje : 0,760 g
Zsir : 0,320 g
- telített zsírsav : 0,212 g
Szenhidrat : 34,700 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Spenót
Tojás
Fél adag burgonya

Energia : 338,807 kcal
So : 639,937 mg
Feherje : 11,315 g
Zsir : 18,954 g
- telített zsírsav : 3,210 g
Szenhidrat : 30,557 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Kefír
Kifli

Energia : 220,350 kcal
So : 1 158,750 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 : 831,716 kcal
So : 2 452,367 mg

2020.01.13. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 389,920 kcal
So : 1 702,325 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 17,329 g
Zsir : 16,854 g
- telített zsírsav : 9,555 g
Szenhidrat : 43,576 g
KalciumTejtermek : 348,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Kivi

Energia : 51,742 kcal
So : 5,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,562 g
Zsir : 0,310 g
- telített zsírsav : 0,017 g
Szenhidrat : 10,802 g

Étkezés: Ebéd

Rizseshús
Csemege uborka

Energia : 315,645 kcal
So : 1 179,125 mg
Feherje : 14,037 g
Zsir : 9,885 g
- telített zsírsav : 1,785 g
Szenhidrat : 41,535 g

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Kifli
Retek

Energia : 163,850 kcal
So : 739,750 mg
Feherje : 4,720 g
Zsir : 4,335 g
- telített zsírsav : 0,271 g
Szenhidrat : 26,290 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 921,157 kcal
So : 3 626,230 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2020.01.14. KEDD

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Tonhalkrém
Fehér kenyér
Lilahagyma

Energia : 187,132 kcal
So : 802,780 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 5,694 g
Zsir : 8,150 g
- telített zsírsav : 1,968 g
Szenhidrat : 23,462 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : hal

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Narancs

Energia : 146,600 kcal
So : 9,500 mg
Fehérje : 0,760 g
Zsir : 0,320 g
- telített zsírsav : 0,212 g
Szenhidrat : 34,700 g

Étkezés: Ebéd

Sertéstokány sajtmártással
Tarhonya

Energia : 367,220 kcal
So : 833,062 mg
Fehérje : 19,827 g
Zsir : 15,835 g
- telített zsírsav : 4,929 g
Szenhidrat : 36,292 g
KalciumTejtermek : 84,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Margarin
Teljes kiörlésű zsemle
Fejes saláta

Energia : 244,340 kcal
So : 1 454,500 mg
Fehérje : 8,194 g
Zsir : 12,210 g
- telített zsírsav : 5,553 g
Szenhidrat : 27,900 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 945,292 kcal
So : 3 099,842 mg

2020.01.15. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Zsemle
Retek

Energia : 295,267 kcal
So : 1 000,900 mg
Fehérje : 6,719 g
Zsir : 2,169 g
- telített zsírsav : 3,437 g
Szenhidrat : 61,988 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezámmag
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Alma

Energia : 36,742 kcal
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 (2020.01.01.-2020.02.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves
Burgonya főzelék
Vagdalthús

Energia : 422,167 kcal
So : 1 058,130 mg
Fehérje : 18,603 g
Zsir : 14,090 g
- telített zsírsav : 3,558 g
Szenhidrat : 55,383 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Sárgarépa

Energia : 141,040 kcal
So : 449,000 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 : 895,216 kcal
So : 2 513,060 mg

2020.01.16. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tej
Kockasajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 237,150 kcal
So : 1 084,000 mg
Fehérje : 11,272 g
Zsir : 8,370 g
- telített zsírsav : 5,411 g
Szenhidrat : 28,727 g
KalciumTejtermek : 327,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Mandarin

Energia : 44,742 kcal
So : 1,280 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,412 g
Zsir : 0,160 g
- telített zsírsav : 0,022 g
Szenhidrat : 10,052 g

Étkezés: Ebéd

Húsgombócok paradicsom mártással
Fél adag burgonya

Energia : 353,360 kcal
So : 471,550 mg
Cukor : 2,500 g
Fehérje : 15,330 g
Zsir : 11,691 g
- telített zsírsav : 2,149 g
Szenhidrat : 45,940 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
zsemle
Fejes saláta

Energia : 177,850 kcal
So : 1 330,750 mg
Fehérje : 9,750 g
Zsir : 0,695 g
- telített zsírsav : 2,393 g
Szenhidrat : 32,950 g
Allergen : glutén

Energia : 813,102 kcal
So : 2 887,580 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2020.01.17. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcslé
Petrezselymes túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 243,660 kcal
So : 637,012 mg
Feherje : 6,324 g
Zsir : 2,395 g
- telített zsírsav : 1,544 g
Szenhidrat : 48,795 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Tej
Kivi

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

Sült halfilé paprikás mártással
Párolt rizs

Energia : 327,470 kcal
So : 445,750 mg
Feherje : 15,505 g
Zsir : 10,733 g
- telített zsírsav : 2,242 g
Szenhidrat : 41,305 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : hal
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Kifli
Alma

Energia : 227,750 kcal
So : 983,250 mg
Feherje : 8,480 g
Zsir : 2,515 g
- telített zsírsav : 1,565 g
Szenhidrat : 42,080 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 934,380 kcal
So : 2 296,012 mg

2020.01.20. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Kakaó
Briós

Energia : 297,230 kcal
So : 225,875 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 10,725 g
Zsir : 8,677 g
- telített zsírsav : 5,580 g
Szenhidrat : 43,255 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Tízórai

Tej
Narancs

Energia : 144,600 kcal
So : 229,500 mg
Feherje : 7,160 g
Zsir : 5,720 g
- telített zsírsav : 3,812 g
Szenhidrat : 15,700 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tarhonyáshús pulykacombból
Vegyes savanyúság

Energia : 347,700 kcal
So : 471,750 mg
Fehérje : 17,360 g
Zsir : 13,395 g
- telített zsírsav : 2,131 g
Szenhidrat : 38,870 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 127,600 kcal
So : 578,500 mg
Fehérje : 3,550 g
Zsir : 4,340 g
- telített zsírsav : 0,168 g
Szenhidrat : 18,020 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 917,130 kcal
So : 1 505,625 mg

2020.01.21. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Tojáskrém
Zsemle

Energia : 327,635 kcal
So : 1 351,937 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 16,123 g
Zsir : 7,573 g
- telített zsírsav : 5,526 g
Szenhidrat : 47,425 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Kivi

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

Étkezés: Ebéd

Főtt hús
Meggymártás
Pirított dara

Energia : 304,780 kcal
So : 283,131 mg
Cukor : 4,000 g
Fehérje : 15,412 g
Zsir : 8,840 g
- telített zsírsav : 3,039 g
Szenhidrat : 40,492 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 118,157 kcal
So : 514,650 mg
Fehérje : 4,405 g
Zsir : 3,344 g
- telített zsírsav : 1,807 g
Szenhidrat : 19,298 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : szezámag
Allergen : glutén
Energia : 901,072 kcal
So : 2 379,719 mg

2020.01.22. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Diós túrókrém
Félbarna kenyér

Energia : 126,702 kcal
So : 605,042 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 5,686 g
Zsir : 2,189 g
- telített zsírsav : 1,398 g
Szenhidrat : 20,527 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Tej
Narancs

Energia : 144,600 kcal
So : 229,500 mg
Fehérje : 7,160 g
Zsir : 5,720 g
- telített zsírsav : 3,812 g
Szenhidrat : 15,700 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Brokkoli főzelék
Húsgombóc

Energia : 364,940 kcal
So : 457,437 mg
Fehérje : 16,725 g
Zsir : 10,742 g
- telített zsírsav : 3,002 g
Szenhidrat : 49,376 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

Energia : 236,840 kcal
So : 1 321,100 mg
Fehérje : 7,470 g
Zsir : 10,816 g
- telített zsírsav : 5,018 g
Szenhidrat : 30,112 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén
Energia : 873,082 kcal
So : 2 613,080 mg

2020.01.23. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tej
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

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Mandarin

Energia : 145,500 kcal
So : 6,250 mg
Fehérje : 0,750 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Zsir : 0,350 g
- telített zsírsav : 0,220 g
Szenhidrat : 34,500 g

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Sóska
Főtt tojás
Fél adag burgonya

Energia : 432,430 kcal
So : 917,450 mg
Cukor : 7,500 g
Fehérje : 15,991 g
Zsir : 21,532 g
- telített zsírsav : 5,101 g
Szenhidrat : 42,023 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 175,500 kcal
So : 983,500 mg
Fehérje : 6,160 g
Zsir : 8,950 g
- telített zsírsav : 4,333 g
Szenhidrat : 16,980 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 947,430 kcal
So : 2 193,200 mg

2020.01.24. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 149,242 kcal
So : 516,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 3,552 g
Zsir : 4,326 g
- telített zsírsav : 0,170 g
Szenhidrat : 23,572 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Alma

Energia : 135,500 kcal
So : 230,000 mg
Fehérje : 7,000 g
Zsir : 5,800 g
- telített zsírsav : 3,834 g
Szenhidrat : 14,100 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó főzelék
Sertés sült

Energia : 306,580 kcal
So : 446,387 mg
Fehérje : 19,146 g
Zsir : 16,089 g
- telített zsírsav : 2,895 g
Szenhidrat : 21,080 g
KalciumTejtermek : 24,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 32,550 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 811,672 kcal
So : 2 351,167 mg

2020.01.27. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Kakaó
Kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli

Energia : 270,820 kcal
So : 925,875 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 11,413 g
Zsir : 10,027 g
- telített zsírsav : 6,385 g
Szenhidrat : 35,447 g
KalciumTejtermek : 327,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Mandarin

Energia : 44,742 kcal
So : 1,280 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,412 g
Zsir : 0,160 g
- telített zsírsav : 0,022 g
Szenhidrat : 10,052 g

Étkezés: Ebéd

Darálthúsos rakott brokkoli sajttal sütve

Energia : 293,620 kcal
So : 640,000 mg
Fehérje : 18,025 g
Zsir : 14,293 g
- telített zsírsav : 4,639 g
Szenhidrat : 22,755 g
KalciumTejtermek : 78,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Zsemle
Fejes saláta

Energia : 233,250 kcal
So : 1 192,750 mg
Fehérje : 9,850 g
Zsir : 7,335 g
- telített zsírsav : 5,693 g
Szenhidrat : 31,670 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 842,432 kcal
So : 2 759,905 mg

2020.01.28. KEDD

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Nutella
Fehér kenyér

Energia : 250,900 kcal
So : 611,000 mg
Fehérje : 4,050 g
Zsir : 3,540 g
- telített zsírsav : 1,330 g
Szenhidrat : 51,350 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mogyoró

Étkezés: Tízórai

Tej
Kivi

Energia : 150,500 kcal
So : 230,000 mg
Fehérje : 7,300 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Zsir : 5,900 g
- telített zsírsav : 3,815 g
Szenhidrat : 16,250 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karfiol főzelék
Natúr csirkemell

Energia : 346,180 kcal
So : 266,625 mg
Fehérje : 18,915 g
Zsir : 14,322 g
- telített zsírsav : 2,683 g
Szenhidrat : 35,265 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 145,440 kcal
So : 827,000 mg
Fehérje : 5,881 g
Zsir : 5,935 g
- telített zsírsav : 2,086 g
Szenhidrat : 18,745 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 893,020 kcal
So : 1 934,625 mg

2020.01.29. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 301,640 kcal
So : 1 077,000 mg
Fehérje : 11,964 g
Zsir : 12,300 g
- telített zsírsav : 5,280 g
Szenhidrat : 38,340 g
KalciumTejtermek : 241,250 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Mandarin

Energia : 44,742 kcal
So : 1,280 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,412 g
Zsir : 0,160 g
- telített zsírsav : 0,022 g
Szenhidrat : 10,052 g

Étkezés: Ebéd

Zeller főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 370,625 kcal
So : 584,500 mg
Fehérje : 15,210 g
Zsir : 18,402 g
- telített zsírsav : 3,828 g
Szenhidrat : 35,260 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Margarin
Fehér kenyér
Sárgarépa

Energia : 168,100 kcal
So : 1 139,100 mg
Fehérje : 5,616 g
Zsir : 8,380 g
- telített zsírsav : 3,698 g
Szenhidrat : 18,222 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 885,107 kcal
So : 2 801,880 mg

2020.01.30. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tej

Sajtos rúd

Energia : 341,012 kcal
So : 225,000 mg
Fehérje : 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

Gyümölcslé

Kivi

Energia : 152,500 kcal
So : 10,000 mg
Fehérje : 0,900 g
Zsir : 0,500 g
- telített zsírsav : 0,215 g
Szenhidrat : 35,250 g

Étkezés: Ebéd

Finomfőzelék

Sült csirkemell csíkok

Energia : 296,580 kcal
So : 726,012 mg
Fehérje : 18,656 g
Zsir : 12,234 g
- telített zsírsav : 1,570 g
Szenhidrat : 27,565 g
KalciumTejtermek : 17,100 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Szezámragos sajtkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 103,417 kcal
So : 618,650 mg
Fehérje : 4,109 g
Zsir : 1,894 g
- telített zsírsav : 0,954 g
Szenhidrat : 16,998 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezámrag
Allergen : glutén

Energia : 893,509 kcal
So : 1 579,662 mg

2020.01.31. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea

Sárgarépás túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Alma

Energia : 157,792 kcal
So : 639,342 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 6,174 g
Zsir : 2,187 g
- telített zsírsav : 1,337 g
Szenhidrat : 27,410 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Tej

Narancs

Energia : 144,600 kcal
So : 229,500 mg
Fehérje : 7,160 g
Zsir : 5,720 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav : 3,812 g
Szenhidrat : 15,700 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Rostosn sült halfilé

Rizs

Cékla

Energia : 375,570 kcal
So : 907,200 mg
Fehérje : 15,478 g
Zsir : 14,086 g
- telített zsírsav : 1,588 g
Szenhidrat : 45,733 g
Allergen : hal
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csoki puding

Háztartási keksz

Energia : 220,800 kcal
So : 316,000 mg
Fehérje : 3,880 g
Zsir : 2,800 g
- telített zsírsav : 1,480 g
Szenhidrat : 43,800 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 898,762 kcal
So : 2 092,042 mg