

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2020.01.01. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Margarin

Kifli

Energia : 302,120 kcal
So : 1 074,625 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 11,235 g
Zsir : 9,032 g
- telített zsírsav : 5,065 g
Szenhidrat : 43,388 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Jókai bableves

Sajtos pogácsa

Narancs

Energia : 561,880 kcal
So : 1 067,576 mg
Fehérje : 48,737 g
Zsir : 20,587 g
- telített zsírsav : 6,897 g
Szenhidrat : 67,427 g
KalciumTejtermek : 46,020 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 159,500 kcal
So : 730,250 mg
Fehérje : 10,620 g
Zsir : 2,680 g
- telített zsírsav : 0,499 g
Szenhidrat : 22,290 g
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 023,500 kcal
So : 2 872,451 mg

2020.01.02. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Sajtmester sajtkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 174,482 kcal
So : 886,030 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 5,802 g
Zsir : 3,210 g
- telített zsírsav : 1,842 g
Szenhidrat : 29,890 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Grízgaluska leves

Zöldbab főzelék

Vagdalthús

Energia : 540,397 kcal
So : 2 002,793 mg
Fehérje : 24,801 g
Zsir : 23,152 g
- telített zsírsav : 4,785 g
Szenhidrat : 59,032 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás

Zsemle

Sárgarépa

Energia : 225,350 kcal
So : 1 510,000 mg
Fehérje : 8,710 g
Zsir : 5,985 g
- telített zsírsav : 3,922 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat	: 33,840 g
Allergen	: szója
Allergen	: glutén
Energia	: 940,229 kcal
So	: 4 398,823 mg

2020.01.03. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle	Energia	: 275,943 kcal
Körözött	So	: 1 017,355 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Feherje	: 8,225 g
Jégsaláta	Zsir	: 3,165 g
	- telített zsírsav	: 1,989 g
	Szenhidrat	: 52,935 g
	KalciumTejtermek	: 28,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Brokkolikrém leves	Energia	: 537,768 kcal
Roston sült halfilé zöldségraguval	So	: 1 901,699 mg
Főtt burgonya	Feherje	: 24,905 g
Cékla	Zsir	: 19,047 g
	- telített zsírsav	: 3,774 g
	Szenhidrat	: 65,640 g
	KalciumTejtermek	: 23,400 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: hal

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt	Energia	: 224,400 kcal
Kifli	So	: 984,750 mg
Alma	Feherje	: 8,340 g
	Zsir	: 2,775 g
	- telített zsírsav	: 1,609 g
	Szenhidrat	: 41,530 g
	KalciumTejtermek	: 132,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 1 038,111 kcal
	So	: 3 903,803 mg

2020.01.06. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea	Energia	: 336,222 kcal
Trappista sajt	So	: 1 682,030 mg
Margarin	Cukor	: 7,000 g
Teljes kiőrlésű zsemle	Feherje	: 13,446 g
Fejes saláta	Zsir	: 16,670 g
	- telített zsírsav	: 9,255 g
	Szenhidrat	: 35,410 g
	KalciumTejtermek	: 180,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves	Energia	: 583,629 kcal
Milánói rakott csirke reszelt sajttal	So	: 1 764,812 mg
	Cukor	: 3,250 g
	Feherje	: 29,307 g
	Zsir	: 17,021 g
	- telített zsírsav	: 3,922 g
	Szenhidrat	: 78,161 g
	KalciumTejtermek	: 58,500 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: mustár
	Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Fehér kenyér
Sárgarépa

Energia : 148,100 kcal
So : 1 183,750 mg
Fehérje : 7,150 g
Zsir : 2,690 g
- telített zsírsav : 0,952 g
Szenhidrat : 24,610 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 067,950 kcal
So : 4 630,591 mg

2020.01.07. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Barack lekvár
Margarin
Félbarna kenyér

Energia : 272,700 kcal
So : 1 019,500 mg
Fehérje : 10,780 g
Zsir : 8,900 g
- telített zsírsav : 4,920 g
Szenhidrat : 36,290 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Csurgatott leves
Sertésszelet pulykamáj raguval
Burgonya köret
Csemege uborka

Energia : 549,520 kcal
So : 2 496,778 mg
Fehérje : 26,700 g
Zsir : 24,858 g
- telített zsírsav : 4,292 g
Szenhidrat : 53,971 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Lilahagyma

Energia : 140,190 kcal
So : 700,000 mg
Fehérje : 4,698 g
Zsir : 4,234 g
- telített zsírsav : 2,467 g
Szenhidrat : 22,777 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 962,410 kcal
So : 4 216,278 mg

2020.01.08. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Tojáskrém
Zsemle

Energia : 245,837 kcal
So : 1 205,592 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 9,358 g
Zsir : 5,651 g
- telített zsírsav : 4,083 g
Szenhidrat : 39,073 g
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Túrós tészta
Kivi

Energia : 554,748 kcal
So : 1 222,359 mg
Fehérje : 26,695 g
Zsir : 19,781 g
- telített zsírsav : 5,950 g
Szenhidrat : 65,637 g
KalciumTejtermek : 49,400 mg
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 235,300 kcal
So : 1 410,750 mg
Fehérje : 8,360 g
Zsir : 11,630 g
- telített zsírsav : 4,949 g
Szenhidrat : 23,470 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 035,885 kcal
So : 3 838,702 mg

2020.01.09. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral

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 : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Csontleves vele főtt zöldségekkel, tésztával
Zöldborsó főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 484,522 kcal
So : 971,916 mg
Fehérje : 26,239 g
Zsir : 23,844 g
- telített zsírsav : 3,784 g
Szenhidrat : 41,119 g
KalciumTejtermek : 22,230 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 217,900 kcal
So : 1 213,500 mg
Fehérje : 11,240 g
Zsir : 8,090 g
- telített zsírsav : 3,722 g
Szenhidrat : 24,190 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 949,827 kcal
So : 2 953,478 mg

2020.01.10. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Szezámagos sajtkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 163,977 kcal
So : 830,530 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 5,463 g
Zsir : 2,114 g
- telített zsírsav : 0,986 g
Szenhidrat : 30,027 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : szezámag
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gyümölcs leves

Rántott csirkemell

Burgonya püré

Cékla

Energia : 583,668 kcal
So : 1 805,905 mg
Cukor : 6,500 g
Fehérje : 26,705 g
Zsir : 19,591 g
- telített zsírsav : 5,115 g
Szenhidrat : 73,882 g
KalciumTejtermek : 52,650 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
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 : 967,994 kcal
So : 3 795,185 mg

2020.01.13. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé

Trappista sajt

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 435,160 kcal
So : 1 944,825 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 20,099 g
Zsir : 19,664 g
- telített zsírsav : 11,255 g
Szenhidrat : 45,734 g
KalciumTejtermek : 408,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Minestrone leves

Rizshús

Csemege uborka

Energia : 489,255 kcal
So : 2 261,652 mg
Fehérje : 20,229 g
Zsir : 16,482 g
- telített zsírsav : 2,764 g
Szenhidrat : 63,463 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Kifli
Retek

Energia : 165,350 kcal
So : 754,500 mg
Fehérje : 4,840 g
Zsir : 4,345 g
- telített zsírsav : 0,274 g
Szenhidrat : 26,510 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 089,765 kcal
So : 4 960,977 mg

2020.01.14. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Tonhalkrém
Fehér kenyér
Lilahagyma

Energia : 243,227 kcal
So : 1 114,140 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 7,590 g
Zsir : 9,931 g
- telített zsírsav : 2,158 g
Szenhidrat : 31,884 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : mustár

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Sertés szelet sajtmártással
Bulgur

Energia : 538,028 kcal
So : 1 612,410 mg
Fehérje : 27,102 g
Zsir : 22,403 g
- telített zsírsav : 5,902 g
Szenhidrat : 59,341 g
KalciumTejtermek : 95,550 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

Energia : 218,840 kcal
So : 1 604,500 mg
Fehérje : 9,734 g
Zsir : 8,700 g
- telített zsírsav : 3,453 g
Szenhidrat : 27,920 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 000,095 kcal
So : 4 331,049 mg

2020.01.15. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Zsemle
Retek

Energia : 313,050 kcal
So : 1 115,500 mg
Fehérje : 7,590 g
Zsir : 3,415 g
- telített zsírsav : 4,319 g
Szenhidrat : 62,750 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Lencsegulyás
Fahéjas csiga
Alma

Energia : 575,585 kcal
So : 386,155 mg
Cukor : 13,000 g
Feherje : 48,673 g
Zsir : 15,831 g
- telített zsírsav : 4,116 g
Szenhidrat : 83,019 g
KalciumTejtermek : 30,420 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Sárgarépa

Energia : 145,040 kcal
So : 480,250 mg
Feherje : 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 : 1 033,675 kcal
So : 1 981,905 mg

2020.01.16. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej
Kockasajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 243,850 kcal
So : 1 310,250 mg
Feherje : 12,412 g
Zsir : 5,880 g
- telített zsírsav : 3,624 g
Szenhidrat : 34,347 g
KalciumTejtermek : 315,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Húsgombócok paradicsom mártás
Fél adag burgonya

Energia : 574,373 kcal
So : 1 226,128 mg
Cukor : 4,550 g
Feherje : 22,008 g
Zsir : 19,009 g
- telített zsírsav : 3,231 g
Szenhidrat : 77,286 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Magos zsemle
Fejes saláta

Energia : 184,340 kcal
So : 1 545,250 mg
Feherje : 11,714 g
Zsir : 3,150 g
- telített zsírsav : 0,663 g
Szenhidrat : 29,840 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : szezám

Energia : 1 002,562 kcal
So : 4 081,627 mg

2020.01.17. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Petrezselymes túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 285,715 kcal
So : 914,487 mg
Feherje : 8,336 g
Zsir : 3,130 g
- telített zsírsav : 1,993 g
Szenhidrat : 55,547 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gomba leves

Sült halfilé paprikás mártással

Párolt rizs

Energia : 580,736 kcal
So : 1 273,022 mg
Feherje : 24,524 g
Zsir : 22,889 g
- telített zsírsav : 3,944 g
Szenhidrat : 68,068 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt

Kifli

Alma

Energia : 224,400 kcal
So : 984,750 mg
Feherje : 8,340 g
Zsir : 2,775 g
- telített zsírsav : 1,609 g
Szenhidrat : 41,530 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 090,851 kcal
So : 3 172,259 mg

2020.01.20. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Briós

Energia : 283,270 kcal
So : 265,875 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 10,725 g
Zsir : 6,077 g
- telített zsírsav : 3,780 g
Szenhidrat : 45,253 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Karfiol krémleves

Tarhonyáshús pulykacombból

Vegyes savanyúság

Energia : 541,391 kcal
So : 1 049,518 mg
Feherje : 25,396 g
Zsir : 21,047 g
- telített zsírsav : 4,730 g
Szenhidrat : 62,141 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 158,800 kcal
So : 781,250 mg
Fehérje : 4,690 g
Zsír : 4,460 g
- telített zsírsav : 0,182 g
Szenhidrat : 24,230 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 983,461 kcal
So : 2 096,643 mg

2020.01.21. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Tojáskrém
Zsemle

Energia : 346,475 kcal
So : 1 472,387 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 16,151 g
Zsír : 8,675 g
- telített zsírsav : 6,086 g
Szenhidrat : 49,597 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Zabpelyhes rakott zöldbab barna rizszel, darálthússal

Energia : 557,712 kcal
So : 967,918 mg
Fehérje : 22,392 g
Zsír : 25,267 g
- telített zsírsav : 5,113 g
Szenhidrat : 59,345 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 135,940 kcal
So : 629,250 mg
Fehérje : 5,276 g
Zsír : 4,590 g
- telített zsírsav : 2,689 g
Szenhidrat : 20,060 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 040,127 kcal
So : 3 069,556 mg

2020.01.22. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Sárgarépás túrókrém
Félbarna kenyér

Energia : 169,682 kcal
So : 876,967 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 7,520 g
Zsír : 2,913 g
- telített zsírsav : 1,863 g
Szenhidrat : 27,641 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Frankfurti leves
Kakaós tészta
Narancs

Energia : 569,644 kcal
So : 1 843,852 mg
Cukor : 6,500 g
Fehérje : 20,577 g
Zsir : 21,954 g
- telített zsírsav : 7,230 g
Szenhidrat : 71,453 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

Energia : 258,440 kcal
So : 1 506,400 mg
Fehérje : 8,738 g
Zsir : 12,124 g
- telített zsírsav : 5,452 g
Szenhidrat : 31,378 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 997,766 kcal
So : 4 227,219 mg

2020.01.23. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej
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

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Sóska
Főtt tojás
Fél adag burgonya

Energia : 541,634 kcal
So : 1 703,774 mg
Cukor : 6,500 g
Fehérje : 24,098 g
Zsir : 26,177 g
- telített zsírsav : 5,952 g
Szenhidrat : 50,690 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 223,800 kcal
So : 1 337,500 mg
Fehérje : 8,650 g
Zsir : 10,610 g
- telített zsírsav : 5,093 g
Szenhidrat : 22,650 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 974,434 kcal
So : 3 397,773 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2020.01.24. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Magyaros vajkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 188,682 kcal
So : 687,530 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 4,662 g
Zsir : 4,434 g
- telített zsírsav : 0,184 g
Szenhidrat : 31,980 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves

Rántott sertésszelet

Párolt zöldségek

Energia : 574,681 kcal
So : 1 390,438 mg
Fehérje : 27,076 g
Zsir : 33,986 g
- telített zsírsav : 6,466 g
Szenhidrat : 39,768 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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

Energia : 983,713 kcal
So : 3 236,718 mg

2020.01.27. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Kockasajt

Teljes kiőrlésű kifli

Energia : 256,860 kcal
So : 965,875 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 11,413 g
Zsir : 7,427 g
- telített zsírsav : 4,585 g
Szenhidrat : 37,445 g
KalciumTejtermek : 315,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves

Sárgarépás csirke tokány póréhagymával

Árpagyöngy

Energia : 554,750 kcal
So : 1 292,400 mg
Fehérje : 21,391 g
Zsir : 23,232 g
- telített zsírsav : 3,099 g
Szenhidrat : 64,965 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka

Margarin

Zsemle

Fejes saláta

Energia : 248,950 kcal
So : 1 304,000 mg
Fehérje : 12,110 g
Zsir : 8,045 g
- telített zsírsav : 5,983 g
Szenhidrat : 31,710 g
Allergen : szója
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén

Energia : 1 060,560 kcal
So : 3 562,274 mg

2020.01.28. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Nutella
Fehér kenyér

Energia : 276,000 kcal
So : 813,000 mg
Fehérje : 5,050 g
Zsir : 3,620 g
- telített zsírsav : 1,340 g
Szenhidrat : 56,700 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

Vegyes zöldségleves
Dubarry csirkemell
Burgonya püré

Energia : 509,288 kcal
So : 1 634,157 mg
Fehérje : 29,568 g
Zsir : 16,045 g
- telített zsírsav : 6,281 g
Szenhidrat : 60,904 g
KalciumTejtermek : 106,665 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 162,740 kcal
So : 979,250 mg
Fehérje : 6,796 g
Zsir : 7,330 g
- telített zsírsav : 2,489 g
Szenhidrat : 18,980 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 948,028 kcal
So : 3 426,407 mg

2020.01.29. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 279,640 kcal
So : 1 117,000 mg
Fehérje : 11,964 g
Zsir : 9,700 g
- telített zsírsav : 3,480 g
Szenhidrat : 38,340 g
KalciumTejtermek : 229,250 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves
Pizzás csiga
Mandarin

Energia : 565,646 kcal
So : 1 404,705 mg
Fehérje : 46,290 g
Zsir : 24,857 g
- telített zsírsav : 7,031 g
Szenhidrat : 61,197 g
KalciumTejtermek : 49,140 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : tojás
Allergen : zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Margarin
Fehér kenyér
Sárgarépa

Energia : 214,600 kcal
So : 1 557,650 mg
Fehérje : 7,914 g
Zsir : 9,780 g
- telített zsírsav : 4,142 g
Szenhidrat : 24,638 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 1 059,886 kcal
So : 4 079,355 mg

2020.01.30. CSÜTÖRTÖK

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

Lebbencs leves
Töltött káposzta

Energia : 537,926 kcal
So : 1 914,460 mg
Fehérje : 20,946 g
Zsir : 27,068 g
- telített zsírsav : 5,300 g
Szenhidrat : 51,835 g
KalciumTejtermek : 15,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 146,900 kcal
So : 890,000 mg
Fehérje : 5,880 g
Zsir : 3,230 g
- telített zsírsav : 1,843 g
Szenhidrat : 22,940 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 003,838 kcal
So : 3 069,459 mg

2020.01.31. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Sárgarépás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Energia : 200,232 kcal
So : 919,467 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 7,940 g
Zsir : 3,173 g
- telített zsírsav : 1,827 g
Szenhidrat : 34,591 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbableves gerslivel
Roston sült halfilé citromos mártással
Rizs köret

Energia : 531,729 kcal
So : 1 265,752 mg
Fehérje : 22,004 g
Zsir : 20,392 g
- telített zsírsav : 4,766 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 63,093 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Csoki puding
Háztartási keksz

Energia : 241,500 kcal
So : 365,000 mg
Feherje : 4,370 g
Zsir : 3,140 g
- telített zsírsav : 1,610 g
Szenhidrat : 47,700 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 973,461 kcal
So : 2 550,219 mg