

2020.03.02. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Kockasajt
Zsemle

Energia : 128,867 kcal
So : 748,155 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 3,819 g
Zsir : 2,653 g
- telített zsírsav : 2,732 g
Szenhidrat : 22,314 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

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

Paradicsom leves
Sült csirkemáj
Burgonya köret
Vegyes savanyúság

Energia : 559,730 kcal
So : 1 461,700 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 29,939 g
Zsir : 13,704 g
- telített zsírsav : 1,857 g
Szenhidrat : 77,258 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiörlésű kenyér
Retek
Ásványvíz

Energia : 113,800 kcal
So : 677,500 mg
Feherje : 6,810 g
Zsir : 4,390 g
- telített zsírsav : 2,006 g
Szenhidrat : 11,340 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 937,897 kcal
So : 3 117,355 mg

2020.03.03. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tejbedara kakaóporral

Energia : 127,722 kcal
So : 384,031 mg
Cukor : 4,500 g
Feherje : 5,091 g
Zsir : 1,729 g
- telített zsírsav : 1,172 g
Szenhidrat : 22,667 g
KalciumTejtermek : 114,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Kivi

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

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Spenót

Tojás

Fél adag burgonya

Energia : 361,357 kcal
So : 639,937 mg
Feherje : 11,315 g
Zsir : 21,449 g
- telített zsírsav : 3,482 g
Szenhidrat : 30,557 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Teljes kiörlésű kenyér

Sárgarépa

Ásványvíz

Energia : 192,800 kcal
So : 784,000 mg
Feherje : 4,820 g
Zsir : 8,440 g
- telített zsírsav : 0,308 g
Szenhidrat : 23,620 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 834,380 kcal
So : 1 817,969 mg

2020.03.04. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea

Körözött

Korpás kifli

Energia : 163,514 kcal
So : 771,130 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 7,335 g
Zsir : 2,549 g
- telített zsírsav : 1,638 g
Szenhidrat : 27,608 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Tej

Mandarin

Energia : 143,500 kcal
So : 226,250 mg
Feherje : 7,150 g
Zsir : 5,750 g
- telített zsírsav : 3,820 g
Szenhidrat : 15,500 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zeller főzelék

Sertés pörkölt

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

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Margarin

Teljes kiörlésű kenyér

Fejes saláta

Ásványvíz

Energia : 175,500 kcal
So : 1 016,000 mg
Feherje : 6,160 g
Zsir : 8,950 g
- telített zsírsav : 4,333 g
Szenhidrat : 16,980 g
Allergen : tej
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: glutén
Energia	: 853,139 kcal
So	: 2 597,880 mg

2020.03.05. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcslé	Energia	: 250,317 kcal
Szezámagos sajtkrém	So	: 719,650 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Feherje	: 5,379 g
Lilahagyma	Zsir	: 3,480 g
	- telített zsírsav	: 2,059 g
	Szenhidrat	: 48,988 g
	KalciumTejtermek	: 110,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: szezámag
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 144,600 kcal
Narancs	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
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Finomfőzelék	Energia	: 324,480 kcal
Natúr csirkemell	So	: 573,575 mg
	Feherje	: 19,579 g
	Zsir	: 12,527 g
	- telített zsírsav	: 1,720 g
	Szenhidrat	: 33,288 g
	KalciumTejtermek	: 18,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás	Energia	: 200,550 kcal
Zsemle	So	: 1 340,750 mg
Jégcsapretek	Feherje	: 7,795 g
Ásványviz	Zsir	: 4,560 g
	- telített zsírsav	: 3,516 g
	Szenhidrat	: 31,835 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Energia	: 919,947 kcal
	So	: 2 863,475 mg

2020.03.06. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Citromos tea	Energia	: 202,542 kcal
Sajtos párizsi	So	: 1 005,530 mg
Margarin	Cukor	: 5,000 g
Teljes kiőrlésű kenyér	Feherje	: 5,882 g
Fejes saláta	Zsir	: 9,640 g
	- telített zsírsav	: 4,235 g
	Szenhidrat	: 22,372 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Bölcshódás 1-3
Korcsport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 14,100 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sült halfilé
Zöldséges kuszkus
Cékla

Energia : 272,220 kcal
So : 1 124,700 mg
Feherje : 13,933 g
Zsir : 14,081 g
- telített zsírsav : 1,564 g
Szenhidrat : 21,868 g
Allergen : glutén
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Keksz Háztartási
Ásványvíz

Energia : 220,800 kcal
So : 348,500 mg
Feherje : 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 : 831,062 kcal
So : 2 708,730 mg

2020.03.09. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Kakaó
Zelleres túrókrém
Zsemle
Uborka

Energia : 327,140 kcal
So : 1 217,237 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 15,009 g
Zsir : 8,100 g
- telített zsírsav : 7,553 g
Szenhidrat : 48,317 g
KalciumTejtermek : 261,000 mg
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Narancs

Energia : 45,842 kcal
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

Étkezés: Ebéd

Húsgombócok paradicsom mártás
Fél adag burgonya

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

Natúr vajkrém
Teljes kiörlésű kenyér
Lilahagyma
Ásványvíz

Energia : 128,000 kcal
So : 548,500 mg
Feherje : 3,490 g
Zsir : 4,316 g
- telített zsírsav : 0,168 g
Szenhidrat : 18,420 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej
Energia : 854,342 kcal
So : 2 241,817 mg

2020.03.10. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej	Energia	: 276,500 kcal
Méz	So	: 814,250 mg
Margarin	Mez	: 1,000 cu...
Félbarna kenyér	Feherje	: 9,800 g
	Zsir	: 11,400 g
	- telített zsírsav	: 6,690 g
	Szenhidrat	: 33,140 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej
	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

Zöldbab főzelék	Energia	: 296,900 kcal
Natúr csirkemell csíkok	So	: 441,625 mg
	Feherje	: 18,025 g
	Zsir	: 15,477 g
	- telített zsírsav	: 2,906 g
	Szenhidrat	: 21,570 g
	KalciumTejtermek	: 21,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt	Energia	: 130,590 kcal
Teljes kiórlésű kifli	So	: 762,000 mg
Retek	Feherje	: 4,668 g
Ásványviz	Zsir	: 4,230 g
	- telített zsírsav	: 2,461 g
	Szenhidrat	: 20,187 g
	KalciumTejtermek	: 87,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Energia : 841,490 kcal
So : 2 027,875 mg

2020.03.11. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé	Energia	: 364,892 kcal
Sajtós rúd	So	: 226,825 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 10,859 g
	Zsir	: 19,318 g
	- telített zsírsav	: 10,845 g
	Szenhidrat	: 34,684 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 51,742 kcal
Kivi	So	: 5,030 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 0,562 g
	Zsir	: 0,310 g
	- telített zsírsav	: 0,017 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Bölcshódás 1-3
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

		Szenhidrat	:	10,802 g
Étkezés: Ebéd				
Brokkoli főzelék Sertés sült	Energia	:	336,170 kcal	
	So	:	262,312 mg	
	Feherje	:	16,817 g	
	Zsir	:	17,125 g	
	- telített zsírsav	:	3,789 g	
	Szenhidrat	:	28,142 g	
	KalciumTejtermek	:	18,000 mg	
	Allergen	:	tej	
	Allergen	:	glutén	
Étkezés: Uzsonna				
Zalai felvágott Margarin Teljes kiörlésű kenyér Sárgarépa Ásványvíz	Energia	:	188,600 kcal	
	So	:	1 209,500 mg	
	Feherje	:	6,440 g	
	Zsir	:	9,820 g	
	- telített zsírsav	:	4,238 g	
	Szenhidrat	:	17,980 g	
	Allergen	:	tej	
	Allergen	:	glutén	
	Allergen	:	szója	
Energia	:	941,404 kcal		
So	:	1 703,667 mg		

2020.03.12. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli				
Gyümölcs tea Trappista sajt Margarin Telejes kiörlésű kenyér Fejes saláta	Energia	:	228,942 kcal	
	So	:	1 103,530 mg	
	Cukor	:	5,000 g	
	Feherje	:	8,822 g	
	Zsir	:	11,460 g	
	- telített zsírsav	:	6,235 g	
	Szenhidrat	:	21,912 g	
	KalciumTejtermek	:	120,000 mg	
	Allergen	:	tej	
Allergen	:	glutén		
Étkezés: Tízórai				
Tej Mandarin	Energia	:	143,500 kcal	
	So	:	226,250 mg	
	Feherje	:	7,150 g	
	Zsir	:	5,750 g	
	- telített zsírsav	:	3,820 g	
	Szenhidrat	:	15,500 g	
	KalciumTejtermek	:	240,000 mg	
	Allergen	:	tej	
Étkezés: Ebéd				
Csontleves finommetélt Karfiol főzelék Főtt hús	Energia	:	350,865 kcal	
	So	:	610,762 mg	
	Feherje	:	17,486 g	
	Zsir	:	15,027 g	
	- telített zsírsav	:	3,515 g	
	Szenhidrat	:	35,856 g	
	KalciumTejtermek	:	18,000 mg	
	Allergen	:	glutén	
	Allergen	:	tojás	
Allergen	:	zeller		
Allergen	:	tej		
Étkezés: Uzsonna				
Póréhagymás vajkrém Zsemle Uborka Ásványvíz	Energia	:	190,550 kcal	
	So	:	906,750 mg	
	Feherje	:	5,620 g	
	Zsir	:	4,405 g	
	- telített zsírsav	:	2,448 g	
	Szenhidrat	:	31,890 g	
	KalciumTejtermek	:	1,250 mg	

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Bölcösödés 1-3
Korcsoport: Bölcösödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej
Allergen : glutén
Energia : 913,857 kcal
So : 2 847,292 mg

2020.03.13. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

Energia : 157,067 kcal
So : 644,142 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 6,797 g
Zsir : 5,530 g
- telített zsírsav : 1,896 g
Szenhidrat : 21,341 g
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Tej
Alma

Energia : 143,500 kcal
So : 230,000 mg
Fehérje : 7,200 g
Zsir : 5,600 g
- telített zsírsav : 3,800 g
Szenhidrat : 15,700 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csirkemáj rizottó reszelt sajttal
Cékla

Energia : 372,560 kcal
So : 1 204,637 mg
Fehérje : 18,956 g
Zsir : 13,139 g
- telített zsírsav : 3,262 g
Szenhidrat : 43,400 g
KalciumTejtermek : 75,000 mg
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
Szenhidrat : 32,550 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Energia : 893,477 kcal
So : 3 237,530 mg

2020.03.16. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Citromos tea
Halpástétom
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 : hal
Allergen : mustár

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcsödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Tej
Alma

Étkezés: Tízórai

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

Csirkepaprikás
Galuskával

Étkezés: Ebéd

Energia : 476,300 kcal
So : 421,275 mg
Fehérje : 21,052 g
Zsir : 16,115 g
- telített zsírsav : 3,515 g
Szenhidrat : 64,414 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kfli
Reszelt sárgarépa
Ásványviz

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 : 939,972 kcal
So : 1 935,555 mg

2020.03.17. KEDD

Tej
Ízesített kockasajt
Kifli
Retek

Étkezés: Reggeli

Energia : 278,400 kcal
So : 1 278,250 mg
Fehérje : 12,442 g
Zsir : 8,385 g
- telített zsírsav : 5,516 g
Szenhidrat : 38,177 g
KalciumTejtermek : 327,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Gyümölcsle
Kivi

Étkezés: Tízórai

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

Burgonya főzelék
Sült csirkemell

Étkezés: Ebéd

Energia : 308,200 kcal
So : 446,000 mg
Fehérje : 16,222 g
Zsir : 14,925 g
- telített zsírsav : 2,778 g
Szenhidrat : 26,825 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta
Ásványvíz

Energia : 172,520 kcal
So : 1 061,750 mg
Fehérje : 5,737 g
Zsír : 10,860 g
- telített zsírsav : 4,878 g
Szenhidrat : 14,130 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 911,620 kcal
So : 2 796,000 mg

2020.03.18. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Kakaó
Briós

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

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Narancs

Energia : 45,842 kcal
So : 4,530 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,422 g
Zsír : 0,130 g
- telített zsírsav : 0,014 g
Szenhidrat : 10,252 g

Étkezés: Ebéd

Csirkemell csíkok sajtmártással
Párolt zöldségek

Energia : 329,250 kcal
So : 645,312 mg
Fehérje : 20,620 g
Zsír : 20,572 g
- telített zsírsav : 6,557 g
Szenhidrat : 15,263 g
KalciumTejtermek : 84,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Sárgarépa
Ásványvíz

Energia : 139,440 kcal
So : 680,000 mg
Fehérje : 5,156 g
Zsír : 4,600 g
- telített zsírsav : 2,688 g
Szenhidrat : 21,020 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 811,762 kcal
So : 1 555,717 mg

2020.03.19. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tej
Nutella
Zsemle

Energia : 323,750 kcal
So : 1 091,250 mg
Feherje : 12,620 g
Zsir : 9,085 g
- telített zsírsav : 7,210 g
Szenhidrat : 47,650 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : mogyoró
Allergen : tej
Allergen : glutén

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

Májgaluska leves
Zöldborsó főzelék
Sertés sült

Energia : 386,912 kcal
So : 931,125 mg
Feherje : 24,039 g
Zsir : 19,464 g
- telített zsírsav : 3,517 g
Szenhidrat : 28,559 g
KalciumTejtermek : 24,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Teljes kiörlésű kenyér
Uborka
Ásványviz

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

Energia : 877,404 kcal
So : 2 578,655 mg

2020.03.20. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Csirkemell sonka
Teljes kiörlésű kenyér
Retek

Energia : 232,600 kcal
So : 1 009,500 mg
Feherje : 8,140 g
Zsir : 0,800 g
- telített zsírsav : 0,316 g
Szenhidrat : 47,640 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

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

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Leccsós halfilé
Párolt köles

Étkezés: Ebéd

Energia : 312,020 kcal
So : 622,250 mg
Feherje : 16,440 g
Zsir : 10,713 g
- telített zsírsav : 1,312 g
Szenhidrat : 37,350 g
Allergen : hal
Allergen : glutén

Gyümölcs joghurt
Háztartási keksz
Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 164,200 kcal
So : 498,000 mg
Feherje : 5,810 g
Zsir : 3,560 g
- telített zsírsav : 1,950 g
Szenhidrat : 26,930 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 844,320 kcal
So : 2 359,750 mg

2020.03.23. HÉTFŐ

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Zsemle

Étkezés: Reggeli

Energia : 295,792 kcal
So : 1 451,280 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 10,792 g
Zsir : 11,515 g
- telített zsírsav : 8,512 g
Szenhidrat : 36,862 g
KalciumTejtermek : 120,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Tej
Kivi

Étkezés: Tízórai

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

Szerb tarhonyáshús
Cékla

Étkezés: Ebéd

Energia : 349,800 kcal
So : 1 120,187 mg
Feherje : 16,890 g
Zsir : 9,917 g
- telített zsírsav : 1,996 g
Szenhidrat : 47,567 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta
Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 107,100 kcal
So : 739,000 mg
Feherje : 5,060 g
Zsir : 1,870 g
- telített zsírsav : 0,633 g
Szenhidrat : 16,920 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 903,192 kcal
So : 3 540,467 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2020.03.24. KEDD

Étkezés: Reggeli

Gyümölcslé

Szezámagos sajtkrém

Teljes kiőrlésű kifli

Energia : 237,157 kcal
So : 490,150 mg
Fehérje : 4,565 g
Zsir : 3,524 g
- telített zsírsav : 2,001 g
Szenhidrat : 48,458 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezámag
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej

Mandarin

Energia : 143,500 kcal
So : 226,250 mg
Fehérje : 7,150 g
Zsir : 5,750 g
- telített zsírsav : 3,820 g
Szenhidrat : 15,500 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Főtt sertésszelet

Meggy mártás

Párolt rizs

Energia : 335,400 kcal
So : 286,881 mg
Cukor : 4,000 g
Fehérje : 15,252 g
Zsir : 9,573 g
- telített zsírsav : 2,873 g
Szenhidrat : 46,007 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás

Zsemle

Lilahagyma

Ásványvíz

Energia : 205,950 kcal
So : 1 311,250 mg
Fehérje : 7,735 g
Zsir : 4,556 g
- telített zsírsav : 3,518 g
Szenhidrat : 33,415 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 922,007 kcal
So : 2 314,531 mg

2020.03.25. SZERDA

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

Gyümölcslé

Alma

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

Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Karfiol főzelék Sült csirkemell

Étkezés: Ebéd

Energia	: 351,500 kcal
So	: 416,062 mg
Fehérje	: 17,992 g
Zsir	: 17,717 g
- telített zsírsav	: 3,050 g
Szenhidrat	: 29,542 g
KalciumTejtermek	: 18,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Magyaros vajkrém Teljes kiörlésű kenyér Ásványvíz Fejes saláta

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 121,300 kcal
So	: 552,500 mg
Fehérje	: 3,450 g
Zsir	: 4,330 g
- telített zsírsav	: 0,163 g
Szenhidrat	: 16,600 g
KalciumTejtermek	: 1,250 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Energia	: 804,300 kcal
So	: 1 264,562 mg

2020.03.26. CSÜTÖRTÖK

Tejes kávé Sárgarépás túrókrém Teljes kiörlésű zsemle Lilahagyma

Étkezés: Reggeli

Energia	: 327,370 kcal
So	: 1 197,137 mg
Cukor	: 5,000 g
Fehérje	: 14,601 g
Zsir	: 10,227 g
- telített zsírsav	: 6,468 g
Szenhidrat	: 46,194 g
KalciumTejtermek	: 261,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: szója

Citromos tea Narancs

Étkezés: Tízórai

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

Csontleves csigatészta Karatébé főzelék Csirkepörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia	: 379,440 kcal
So	: 1 117,450 mg
Cukor	: 2,500 g
Fehérje	: 15,651 g
Zsir	: 22,167 g
- telített zsírsav	: 3,312 g
Szenhidrat	: 29,516 g
KalciumTejtermek	: 30,000 mg
Allergen	: zeller
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: tej

Sajtos párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 174,800 kcal
So	: 1 036,500 mg
Fehérje	: 5,800 g
Zsir	: 9,620 g
- telített zsírsav	: 4,296 g
Szenhidrat	: 15,660 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : szója

Energia : 927,452 kcal
So : 3 355,617 mg

2020.03.27. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Citromos tea

Tojáskrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Uborka

Energia : 160,847 kcal
So : 739,892 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 7,420 g
Zsir : 4,484 g
- telített zsírsav : 1,251 g
Szenhidrat : 22,091 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

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

Natúr halfilé

Burgonya püré

Párolt brokkoli

Energia : 332,100 kcal
So : 709,950 mg
Fehérje : 16,253 g
Zsir : 14,178 g
- telített zsírsav : 3,192 g
Szenhidrat : 34,063 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Kefír

Kifli

Ásványvíz

Energia : 220,350 kcal
So : 1 191,250 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 : 848,797 kcal
So : 2 871,092 mg