

2020.06.02. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej	Energia	: 235,650 kcal
Rozmaringos túrókrém	So	: 885,687 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Feherje	: 12,740 g
Retek	Zsir	: 7,795 g
	- telített zsírsav	: 5,215 g
	Szenhidrat	: 28,117 g
	KalciumTejtermek	: 261,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

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

Étkezés: Ebéd

Burgonya főzelék	Energia	: 356,960 kcal
Húsgombóc	So	: 483,625 mg
	Feherje	: 14,280 g
	Zsir	: 11,593 g
	- telített zsírsav	: 3,037 g
	Szenhidrat	: 48,009 g
	KalciumTejtermek	: 18,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém	Energia	: 192,550 kcal
Zsemle	So	: 870,750 mg
Paradicsom	Feherje	: 5,620 g
	Zsir	: 4,425 g
	- telített zsírsav	: 2,446 g
	Szenhidrat	: 32,350 g
	KalciumTejtermek	: 1,250 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Energia : 937,660 kcal
So : 2 250,062 mg

2020.06.03. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Kakaó	Energia	: 288,270 kcal
Margarin	So	: 710,875 mg
Teljes kiőrlésű kifli	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 10,261 g
	Zsir	: 13,077 g
	- telített zsírsav	: 7,610 g
	Szenhidrat	: 34,000 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 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

Étlap (2020.06.01.-2020.06.28.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Zöldbab főzelék
Főtt csirkemell

Étkezés: Ebéd

Energia : 203,000 kcal
So : 391,062 mg
Fehérje : 17,102 g
Zsir : 7,895 g
- telített zsírsav : 2,073 g
Szenhidrat : 15,847 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Zöldséges felvágott
Zsemle
Fejes saláta

Étkezés: Uzsonna

Energia : 175,650 kcal
So : 1 058,250 mg
Fehérje : 7,170 g
Zsir : 1,955 g
- telített zsírsav : 2,913 g
Szenhidrat : 32,070 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej
Allergen : mustár

Energia : 802,420 kcal
So : 2 390,187 mg

2020.06.04. CSÜTÖRTÖK

Gyümölcsle
Szezámagos sajtkrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Étkezés: Reggeli

Energia : 287,070 kcal
So : 961,575 mg
Fehérje : 6,204 g
Zsir : 4,501 g
- telített zsírsav : 2,490 g
Szenhidrat : 58,322 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Tej
Cseresznye

Étkezés: Tízórai

Energia : 152,500 kcal
So : 235,000 mg
Fehérje : 7,200 g
Zsir : 5,750 g
- telített zsírsav : 3,820 g
Szenhidrat : 17,600 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Finomfőzelék
Csirkepörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia : 326,455 kcal
So : 776,387 mg
Fehérje : 16,544 g
Zsir : 14,367 g
- telített zsírsav : 2,336 g
Szenhidrat : 32,500 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Csirkemájás
Fehér kenyér
Paprika

Étkezés: Uzsonna

Energia : 126,700 kcal
So : 1 020,000 mg
Fehérje : 5,625 g
Zsir : 4,455 g
- telített zsírsav : 1,230 g
Szenhidrat : 16,695 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 892,725 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

So : 2 992,962 mg

2020.06.05. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tej	Energia	: 235,392 kcal
Körözött	So	: 962,700 mg
Teljes kiörlésű kenyér	Feherje	: 12,713 g
Uborka	Zsir	: 7,799 g
	- telített zsírsav	: 5,144 g
	Szenhidrat	: 28,080 g
	KalciumTejtermek	: 261,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 36,742 kcal
Alma	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

Natúr halfilé	Energia	: 371,900 kcal
Rizs	So	: 477,700 mg
Párolt sárgarépa	Feherje	: 15,198 g
	Zsir	: 15,583 g
	- telített zsírsav	: 1,760 g
	Szenhidrat	: 41,793 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: hal

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding	Energia	: 220,800 kcal
Háztartási keksz	So	: 316,000 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 : 864,834 kcal
So : 1 761,430 mg

2020.06.08. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea	Energia	: 176,642 kcal
Kockasajt	So	: 1 023,780 mg
Kifli	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 5,464 g
	Zsir	: 2,775 g
	- telített zsírsav	: 1,712 g
	Szenhidrat	: 32,289 g
	KalciumTejtermek	: 87,500 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 132,300 kcal
Narancs	So	: 227,250 mg
	Feherje	: 6,980 g
	Zsir	: 5,660 g
	- telített zsírsav	: 3,806 g
	Szenhidrat	: 13,150 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej

Étlap (2020.06.01.-2020.06.28.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Karfiol főzelék
Sült csirkemáj

Energia : 426,500 kcal
So : 525,812 mg
Fehérje : 25,762 g
Zsir : 20,927 g
- telített zsírsav : 3,451 g
Szenhidrat : 33,122 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 188,000 kcal
So : 1 001,500 mg
Fehérje : 5,860 g
Zsir : 9,616 g
- telített zsírsav : 4,238 g
Szenhidrat : 19,040 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 923,442 kcal
So : 2 778,342 mg

2020.06.09. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Energia : 276,500 kcal
So : 814,250 mg
Mez : 1,000 cu...
Fehérje : 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

Gyümölcs tea
Narancs

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

Étkezés: Ebéd

Zeller főzelék
Natúr sertés szelet

Energia : 367,400 kcal
So : 583,062 mg
Fehérje : 16,622 g
Zsir : 16,332 g
- telített zsírsav : 3,685 g
Szenhidrat : 37,947 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Paradicsom

Energia : 131,990 kcal
So : 703,000 mg
Fehérje : 4,628 g
Zsir : 4,250 g
- telített zsírsav : 2,461 g
Szenhidrat : 20,547 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 821,732 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.06.01.-2020.06.28.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

So : 2 104,842 mg

2020.06.10. SZERDA

Tejbedara kakaóporral

Étkezés: Reggeli

Energia : 244,265 kcal
So : 727,687 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 9,712 g
Zsir : 6,008 g
- telített zsírsav : 4,105 g
Szenhidrat : 37,667 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Limonádé Cseresznye

Étkezés: Tízórai

Energia : 54,150 kcal
So : 43,000 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,420 g
Zsir : 0,180 g
- telített zsírsav : 0,025 g
Szenhidrat : 12,110 g

Karalábé főzelék Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia : 346,565 kcal
So : 768,562 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 14,497 g
Zsir : 21,751 g
- telített zsírsav : 3,449 g
Szenhidrat : 23,495 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

Energia : 181,800 kcal
So : 1 042,000 mg
Feherje : 6,260 g
Zsir : 8,960 g
- telített zsírsav : 4,338 g
Szenhidrat : 18,400 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 826,780 kcal
So : 2 581,250 mg

2020.06.11. CSÜTÖRTÖK

Citromos tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika

Étkezés: Reggeli

Energia : 189,032 kcal
So : 712,780 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 5,814 g
Zsir : 8,254 g
- telített zsírsav : 1,960 g
Szenhidrat : 22,192 g
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : hal
Allergen : glutén

Tej Kiwi

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatésztával
Húsgombócok paradicsom mártással
Fél adag burgonya

Energia : 416,225 kcal
So : 811,750 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 16,563 g
Zsir : 15,421 g
- telített zsírsav : 2,590 g
Szenhidrat : 51,919 g
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Zsemle
Retek

Energia : 171,350 kcal
So : 995,750 mg
Feherje : 6,240 g
Zsir : 1,805 g
- telített zsírsav : 3,216 g
Szenhidrat : 32,360 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 927,107 kcal
So : 2 750,280 mg

2020.06.12. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Limonádé
Trappista sajt
Margarin
Telejes kiörlésű kenyér
Uborka

Energia : 230,050 kcal
So : 1 139,000 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 8,840 g
Zsir : 11,470 g
- telített zsírsav : 6,243 g
Szenhidrat : 22,010 g
KalciumTejtermek : 120,000 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

Natúr csirkemell
Párolt zöldségek

Energia : 223,970 kcal
So : 340,312 mg
Feherje : 17,162 g
Zsir : 11,010 g
- telített zsírsav : 2,921 g
Szenhidrat : 14,027 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.06.01.-2020.06.28.)

Helyben , Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcsödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén
Energia : 809,870 kcal
So : 2 868,062 mg

2020.06.15. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Citromos tea
Gyümölcsös túrókrém
Fehér kenyér

Energia : 139,727 kcal
So : 636,780 mg
Cukor : 8,000 g
Fehérje : 5,807 g
Zsir : 1,605 g
- telített zsírsav : 0,922 g
Szenhidrat : 26,149 g
KalciumTejtermek : 21,000 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

Tökfőzelék
Sertés pörkölt

Energia : 307,125 kcal
So : 658,300 mg
Fehérje : 12,796 g
Zsir : 20,575 g
- telített zsírsav : 3,991 g
Szenhidrat : 17,859 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika

Energia : 229,040 kcal
So : 1 174,500 mg
Fehérje : 9,694 g
Zsir : 9,680 g
- telített zsírsav : 4,730 g
Szenhidrat : 28,260 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 811,392 kcal
So : 2 699,580 mg

2020.06.16. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej
Sajtmester sajtkrém
Kifli
Paradicsom

Energia : 283,650 kcal
So : 1 136,750 mg
Fehérje : 12,890 g
Zsir : 8,755 g
- telített zsírsav : 5,741 g
Szenhidrat : 38,190 g
KalciumTejtermek : 350,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Kiwi

Energia : 51,742 kcal
So : 5,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,562 g
Zsir : 0,310 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.06.01.-2020.06.28.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav : 0,017 g
Szenhidrat : 10,802 g

Étkezés: Ebéd

Dubarry csirkemell csíkok
Burgonya püré

Energia : 339,575 kcal
So : 906,375 mg
Feherje : 19,835 g
Zsir : 14,312 g
- telített zsírsav : 5,410 g
Szenhidrat : 32,015 g
KalciumTejtermek : 83,550 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Uborka

Energia : 183,000 kcal
So : 1 121,000 mg
Feherje : 6,400 g
Zsir : 9,800 g
- telített zsírsav : 4,238 g
Szenhidrat : 16,700 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 857,967 kcal
So : 3 169,155 mg

2020.06.17. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Kakaó
Margarin
Kalács

Energia : 253,680 kcal
So : 482,250 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 8,775 g
Zsir : 12,892 g
- telített zsírsav : 7,060 g
Szenhidrat : 25,475 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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

Zöldborsó főzelék
Sertés sült

Energia : 293,050 kcal
So : 446,387 mg
Feherje : 19,146 g
Zsir : 14,592 g
- telített zsírsav : 2,731 g
Szenhidrat : 21,080 g
KalciumTejtermek : 24,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Paradicsom

Energia : 137,440 kcal
So : 389,500 mg
Feherje : 3,706 g
Zsir : 5,800 g
- telített zsírsav : 1,016 g
Szenhidrat : 19,260 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.06.01.-2020.06.28.)

Helyben , Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcsödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén
Allergen : tej
Energia : 819,670 kcal
So : 1 548,137 mg

2020.06.18. 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

Gyümölcs tea
Narancs

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

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Brokkoli főzelék
Húsgombóc

Energia : 504,135 kcal
So : 1 004,137 mg
Fehérje : 22,359 g
Zsir : 19,408 g
- telített zsírsav : 5,022 g
Szenhidrat : 58,862 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 165,400 kcal
So : 644,000 mg
Fehérje : 7,440 g
Zsir : 7,320 g
- telített zsírsav : 3,136 g
Szenhidrat : 16,700 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 909,377 kcal
So : 1 938,667 mg

2020.06.19. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Limonádé
Vaníliás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Energia : 245,230 kcal
So : 595,087 mg
Cukor : 8,000 g
Fehérje : 6,944 g
Zsir : 2,905 g
- telített zsírsav : 1,448 g
Szenhidrat : 46,834 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Cseresznye

Energia : 69,242 kcal
So : 15,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,662 g
Zsir : 0,360 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.06.01.-2020.06.28.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav : 0,056 g
Szenhidrat : 15,652 g

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Zöldséges halfilé
Házi tarhonya
Csemege uborka

Energia : 427,540 kcal
So : 2 190,887 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 20,571 g
Zsir : 15,812 g
- telített zsírsav : 2,047 g
Szenhidrat : 50,515 g
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Háztartási keksz

Energia : 164,200 kcal
So : 465,500 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 : 906,212 kcal
So : 3 266,505 mg

2020.06.22. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Tej
Kakaós csiga

Energia : 186,560 kcal
So : 225,000 mg
Feherje : 7,788 g
Zsir : 8,798 g
- telített zsírsav : 5,100 g
Szenhidrat : 18,634 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Kiwi

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

Étkezés: Ebéd

Karfiol főzelék
Natúr sertés szelet

Energia : 409,480 kcal
So : 542,812 mg
Feherje : 20,562 g
Zsir : 13,864 g
- telített zsírsav : 3,693 g
Szenhidrat : 50,262 g
KalciumTejtermek : 24,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 180,500 kcal
So : 932,000 mg
Feherje : 7,740 g
Zsir : 11,350 g
- telített zsírsav : 6,223 g
Szenhidrat : 11,360 g
KalciumTejtermek : 120,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Energia : 929,040 kcal
So : 1 709,812 mg

2020.06.23. KEDD

Vaníliás zabkása

Étkezés: Reggeli

Energia : 165,840 kcal
So : 232,500 mg
Cukor : 2,000 g
Feherje : 8,240 g
Zsir : 6,280 g
- telített zsírsav : 3,910 g
Szenhidrat : 19,028 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

**Gyümölcsle
Alma**

Étkezés: Tízórai

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

**Zöldbab főzelék
Húsgombóc**

Étkezés: Ebéd

Energia : 332,940 kcal
So : 628,687 mg
Feherje : 15,160 g
Zsir : 13,545 g
- telített zsírsav : 3,313 g
Szenhidrat : 37,031 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

**Sajos párizsi
Margarin
Paprika
Teljes kiőrlésű zsemle**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 245,640 kcal
So : 1 339,000 mg
Feherje : 7,774 g
Zsir : 12,060 g
- telített zsírsav : 5,550 g
Szenhidrat : 28,960 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 881,920 kcal
So : 2 210,187 mg

2020.06.24. SZERDA

**Gyümölcsle
Szezámagos-almás sajtkrém
Kifli**

Étkezés: Reggeli

Energia : 275,960 kcal
So : 794,450 mg
Feherje : 5,322 g
Zsir : 3,421 g
- telített zsírsav : 1,696 g
Szenhidrat : 55,781 g
KalciumTejtermek : 27,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezám

**Tej
Cseresznye**

Étkezés: Tízórai

Energia : 152,500 kcal
So : 235,000 mg
Feherje : 7,200 g
Zsir : 5,750 g
- telített zsírsav : 3,820 g
Szenhidrat : 17,600 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.06.01.-2020.06.28.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sóska
Tojás
Fél adag burgonya

Energia : 328,585 kcal
So : 384,000 mg
Cukor : 7,500 g
Fehérje : 10,637 g
Zsir : 16,461 g
- telített zsírsav : 4,154 g
Szenhidrat : 32,967 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 158,400 kcal
So : 832,000 mg
Fehérje : 5,180 g
Zsir : 7,360 g
- telített zsírsav : 3,436 g
Szenhidrat : 17,200 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 915,445 kcal
So : 2 245,450 mg

2020.06.25. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Kapros túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 319,200 kcal
So : 1 194,687 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 14,446 g
Zsir : 10,217 g
- telített zsírsav : 6,461 g
Szenhidrat : 44,195 g
KalciumTejtermek : 261,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Tízórai

Tej
Kiwi

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

Zöldborsó főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 344,805 kcal
So : 648,575 mg
Fehérje : 18,964 g
Zsir : 18,289 g
- telített zsírsav : 3,058 g
Szenhidrat : 26,023 g
KalciumTejtermek : 24,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér
Uborka

Energia : 114,200 kcal
So : 495,500 mg
Fehérje : 3,390 g
Zsir : 4,320 g
- telített zsírsav : 0,228 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.06.01.-2020.06.28.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 14,940 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 928,705 kcal
So : 2 568,762 mg

2020.06.26. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tej
Snidlinges tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Energia : 261,875 kcal
So : 961,437 mg
Feherje : 14,194 g
Zsir : 10,101 g
- telített zsírsav : 5,047 g
Szenhidrat : 28,015 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Cseresznye

Energia : 54,150 kcal
So : 43,000 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,420 g
Zsir : 0,180 g
- telített zsírsav : 0,025 g
Szenhidrat : 12,110 g

Étkezés: Ebéd

Hideg almaleves
Zöldfűszeres sült csirkemell csíkok
Burgonya püré
Fejes saláta

Energia : 396,762 kcal
So : 1 191,562 mg
Cukor : 12,500 g
Feherje : 18,362 g
Zsir : 13,888 g
- telített zsírsav : 4,374 g
Szenhidrat : 49,062 g
KalciumTejtermek : 51,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kifli

Energia : 220,350 kcal
So : 1 158,750 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 : 933,137 kcal
So : 3 354,750 mg