

2020.08.03. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

**Citromos tea
Ízesített kockasajt
Zsemle**

Energia : 203,942 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 6,404 g
Zsir : 2,845 g
- telített zsírsav : 3,887 g
Szenhidrat : 37,989 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

**Zöldbab főzelék
Natúr sertésszelet**

Energia : 307,600 kcal
So : 634,312 mg
Feherje : 16,482 g
Zsir : 16,565 g
- telített zsírsav : 3,738 g
Szenhidrat : 23,427 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek
Ásványvíz**

Energia : 158,400 kcal
So : 864,500 mg
Feherje : 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 : 805,442 kcal
So : 2 910,092 mg

2020.08.04. KEDD

Étkezés: Reggeli

**Tejes kávé
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli**

Energia : 288,920 kcal
So : 711,825 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 10,131 g
Zsir : 12,894 g
- telített zsírsav : 7,485 g
Szenhidrat : 33,976 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle
Őszibarack**

Energia : 142,500 kcal
So : 10,000 mg
Feherje : 0,750 g
Zsir : 0,250 g
- telített zsírsav : 0,210 g
Szenhidrat : 34,100 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.08.03.-2020.08.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Főtt hús

Meggymártás

Párolt rizs

Energia : 348,930 kcal
So : 286,881 mg
Cukor : 4,000 g
Feherje : 15,252 g
Zsir : 11,070 g
- telített zsírsav : 3,036 g
Szenhidrat : 46,007 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Fehér kenyér

Paprika

Ásványvíz

Energia : 117,300 kcal
So : 641,500 mg
Feherje : 3,490 g
Zsir : 4,300 g
- telített zsírsav : 0,160 g
Szenhidrat : 16,850 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 897,650 kcal
So : 1 650,206 mg

2020.08.05. SZERDA

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 : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej

Körte

Energia : 146,500 kcal
So : 227,500 mg
Feherje : 7,000 g
Zsir : 5,750 g
- telített zsírsav : 3,810 g
Szenhidrat : 16,600 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karalábé főzelék

Csirkepörkölt

Energia : 325,595 kcal
So : 777,250 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 14,417 g
Zsir : 19,435 g
- telített zsírsav : 2,980 g
Szenhidrat : 23,537 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Fejes saláta

Ásványvíz

Energia : 243,340 kcal
So : 1 374,000 mg
Feherje : 7,674 g
Zsir : 12,030 g
- telített zsírsav : 5,553 g
Szenhidrat : 28,560 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Energia : 937,700 kcal
So : 3 146,437 mg

2020.08.06. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcslé

Szezámragos sajtkrém

Fehér kenyér

Uborka

Energia : 224,290 kcal
So : 718,000 mg
Feherje : 4,693 g
Zsir : 2,408 g
- telített zsírsav : 1,208 g
Szenhidrat : 46,654 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szezámrag

Étkezés: Tízórai

Tej

Nektarin

Energia : 147,500 kcal
So : 225,000 mg
Feherje : 7,250 g
Zsir : 5,850 g
- telített zsírsav : 3,815 g
Szenhidrat : 16,500 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Burgonya főzelék

Sertés sült

Energia : 305,640 kcal
So : 288,500 mg
Feherje : 14,372 g
Zsir : 15,481 g
- telített zsírsav : 3,551 g
Szenhidrat : 26,775 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás

Teljes kiőrlésű zsemle

Paradicsom

Ásványvíz

Energia : 195,440 kcal
So : 1 298,500 mg
Feherje : 7,499 g
Zsir : 6,895 g
- telített zsírsav : 2,556 g
Szenhidrat : 28,385 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 872,870 kcal
So : 2 530,000 mg

2020.08.07. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Limonádé

Körözött

Teljes kiőrlésű kenyér

Paprika

Energia : 138,642 kcal
So : 765,700 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 5,973 g
Zsir : 2,269 g
- telített zsírsav : 1,341 g
Szenhidrat : 22,850 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Alma

Energia : 36,742 kcal
So : 5,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,262 g
Zsir : 0,210 g
- telített zsírsav : 0,036 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.08.03.-2020.08.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

		Szenhidrat	:	8,652 g
	Étkezés: Ebéd			
Vegyes zöldségleves		Energia	:	424,765 kcal
Mediterrán csirkeragu		So	:	1 162,325 mg
Burgonya püré		Fehérje	:	21,850 g
		Zsir	:	17,589 g
		- telített zsírsav	:	5,354 g
		Szenhidrat	:	44,119 g
		KalciumTejtermek	:	105,000 mg
		Allergen	:	glutén
		Allergen	:	tej
		Allergen	:	tojás
		Allergen	:	zeller
	Étkezés: Uzsonna			
Natúr joghurt		Energia	:	220,350 kcal
Kifli		So	:	1 191,250 mg
Ásványvíz		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	:	820,499 kcal
		So	:	3 124,305 mg

2020.08.10. HÉTFŐ

	Étkezés: Reggeli			
Kakaó		Energia	:	253,680 kcal
Margarin		So	:	482,250 mg
Kalács		Cukor	:	5,000 g
		Fehérje	:	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			
Gyümölcsle		Energia	:	142,500 kcal
Őszibarack		So	:	10,000 mg
		Fehérje	:	0,750 g
		Zsir	:	0,250 g
		- telített zsírsav	:	0,210 g
		Szenhidrat	:	34,100 g
	Étkezés: Ebéd			
Karfiol főzelék		Energia	:	426,500 kcal
Sült csirkemáj		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	:	tej
		Allergen	:	glutén
	Étkezés: Uzsonna			
Gépsonka		Energia	:	117,000 kcal
Teljes kiőrlésű kenyér		So	:	771,000 mg
Paprika		Fehérje	:	7,820 g
Ásványvíz		Zsir	:	1,780 g
		- telített zsírsav	:	0,610 g
		Szenhidrat	:	16,880 g
		Allergen	:	szója
		Allergen	:	tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.08.03.-2020.08.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén
Energia : 939,680 kcal
So : 1 789,062 mg

2020.08.11. KEDD

Étkezés: Reggeli

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

Étkezés: Tízórai

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

Étkezés: Ebéd

Burgonya leves	Energia	: 439,735 kcal
Tavaszi sertésragu	So	: 1 396,687 mg
Párolt köles	Fehérje	: 17,875 g
Csemege uborka	Zsir	: 13,529 g
	- telített zsírsav	: 2,298 g
	Szenhidrat	: 61,332 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt	Energia	: 84,470 kcal
Teljes kiőrlésű kifli	So	: 543,000 mg
Paradicsom	Fehérje	: 3,000 g
Ásványvíz	Zsir	: 3,370 g
	- telített zsírsav	: 2,021 g
	Szenhidrat	: 11,417 g
	KalciumTejtermek	: 87,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 938,205 kcal
	So	: 2 763,937 mg

2020.08.12. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Tejberizs fahéjjal	Energia	: 337,570 kcal
	So	: 696,250 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Fehérje	: 10,400 g
	Zsir	: 2,322 g
	- telített zsírsav	: 1,473 g
	Szenhidrat	: 67,471 g
	KalciumTejtermek	: 159,600 mg
	Allergen	: tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 48,742 kcal
Nektarin	So	: 0,030 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Fehérje	: 0,512 g
	Zsir	: 0,260 g
	- telített zsírsav	: 0,017 g
	Szenhidrat	: 11,052 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Brokkoli főzelék
Natúr csirkemellfilé

Étkezés: Ebéd

Energia	: 350,720 kcal
So	: 283,625 mg
Fehérje	: 19,870 g
Zsir	: 14,773 g
- telített zsírsav	: 3,504 g
Szenhidrat	: 34,345 g
KalciumTejtermek	: 30,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Zalai felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa
Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 188,600 kcal
So	: 1 209,500 mg
Fehérje	: 6,440 g
Zsir	: 9,820 g
- telített zsírsav	: 4,238 g
Szenhidrat	: 17,980 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: szója

Energia	: 925,632 kcal
So	: 2 189,405 mg

2020.08.13. CSÜTÖRTÖK

Gyümölcsle
Zöldfűszeres túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka

Étkezés: Reggeli

Energia	: 237,091 kcal
So	: 642,687 mg
Fehérje	: 6,303 g
Zsir	: 2,396 g
- telített zsírsav	: 1,551 g
Szenhidrat	: 47,023 g
KalciumTejtermek	: 21,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Tej
Körte

Étkezés: Tízórai

Energia	: 146,500 kcal
So	: 227,500 mg
Fehérje	: 7,000 g
Zsir	: 5,750 g
- telített zsírsav	: 3,810 g
Szenhidrat	: 16,600 g
KalciumTejtermek	: 240,000 mg
Allergen	: tej

Tökfőzelék
Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia	: 332,875 kcal
So	: 661,612 mg
Fehérje	: 12,866 g
Zsir	: 23,345 g
- telített zsírsav	: 4,464 g
Szenhidrat	: 17,966 g
KalciumTejtermek	: 21,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Sajtmester sajtkrém
Zsemle
Retek
Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 189,550 kcal
So	: 1 128,250 mg
Fehérje	: 7,070 g
Zsir	: 3,205 g
- telített zsírsav	: 4,116 g
Szenhidrat	: 32,930 g
KalciumTejtermek	: 110,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Energia	: 906,016 kcal
So	: 2 660,050 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2020.08.14. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Limonádé	Energia	: 231,650 kcal
Trappista sajt	So	: 1 134,000 mg
Margarin	Cukor	: 5,000 g
Telejes kiörlésű kenyér	Feherje	: 8,880 g
paprika	Zsir	: 11,510 g
	- telített zsírsav	: 6,235 g
	Szenhidrat	: 22,270 g
	KalciumTejtermek	: 120,000 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

Étkezés: Ebéd

Sült halfilé	Energia	: 249,000 kcal
Párolt zöldségek	So	: 535,700 mg
	Feherje	: 15,248 g
	Zsir	: 14,843 g
	- telített zsírsav	: 3,314 g
	Szenhidrat	: 13,353 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: hal
	Allergen	: glutén

Étkezés: Uzsonna

Kefír	Energia	: 220,350 kcal
Kifli	So	: 1 191,250 mg
Ásványvíz	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	: 836,500 kcal
	So	: 3 090,950 mg

2020.08.17. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea	Energia	: 179,042 kcal
Kockasajt	So	: 1 030,280 mg
Kifli	Cukor	: 5,000 g
Uborka	Feherje	: 5,664 g
	Zsir	: 2,795 g
	- telített zsírsav	: 1,720 g
	Szenhidrat	: 32,629 g
	KalciumTejtermek	: 87,500 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé	Energia	: 148,500 kcal
Körte	So	: 7,500 mg
	Feherje	: 0,600 g
	Zsir	: 0,350 g
	- telített zsírsav	: 0,210 g
	Szenhidrat	: 35,600 g

Étkezés: Ebéd

Zöldséges daragaluska leves
Húsgombócok paradicsom mártással
Fél adag burgonya

Energia : 423,360 kcal
So : 805,662 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 17,795 g
Zsir : 12,284 g
- telített zsírsav : 2,344 g
Szenhidrat : 59,721 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Retek
Ásványvíz

Energia : 176,800 kcal
So : 1 041,500 mg
Feherje : 6,260 g
Zsir : 8,940 g
- telített zsírsav : 4,336 g
Szenhidrat : 17,220 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 927,702 kcal
So : 2 884,942 mg

2020.08.18. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej
Kakaós gabonagolyó

Energia : 231,000 kcal
So : 316,500 mg
Feherje : 8,510 g
Zsir : 6,590 g
- telített zsírsav : 3,950 g
Szenhidrat : 34,900 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Nektarin

Energia : 48,742 kcal
So : 0,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,512 g
Zsir : 0,260 g
- telített zsírsav : 0,017 g
Szenhidrat : 11,052 g

Étkezés: Ebéd

Sóska
Tojás
Fél adag burgonya köret

Energia : 366,920 kcal
So : 384,000 mg
Cukor : 7,500 g
Feherje : 10,637 g
Zsir : 20,703 g
- telített zsírsav : 4,617 g
Szenhidrat : 32,967 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek
Ásványvíz

Energia : 192,600 kcal
So : 848,000 mg
Feherje : 8,460 g
Zsir : 7,420 g
- telített zsírsav : 3,146 g
Szenhidrat : 22,100 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 839,262 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.08.03.-2020.08.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

So : 1 548,530 mg

2020.08.19. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Kakaó

Csirkemájkrém

Fehér kenyér

Energia : 265,930 kcal
So : 1 244,375 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 12,370 g
Zsir : 10,212 g
- telített zsírsav : 5,160 g
Szenhidrat : 31,795 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

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

Zeller főzelék

Sertés paprikás

Energia : 350,890 kcal
So : 357,562 mg
Fehérje : 15,777 g
Zsir : 15,628 g
- telített zsírsav : 5,229 g
Szenhidrat : 36,017 g
KalciumTejtermek : 48,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Paradicsom

Ásványvíz

Energia : 186,040 kcal
So : 887,500 mg
Fehérje : 5,364 g
Zsir : 6,740 g
- telített zsírsav : 1,486 g
Szenhidrat : 28,540 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 938,360 kcal
So : 2 719,437 mg

2020.08.24. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea

Briós

Energia : 175,242 kcal
So : 0,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 3,802 g
Zsir : 2,870 g
- telített zsírsav : 1,652 g
Szenhidrat : 32,707 g
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej

Alma

Energia : 135,500 kcal
So : 230,000 mg
Fehérje : 7,000 g
Zsir : 5,800 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.08.03.-2020.08.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav : 3,834 g
Szenhidrat : 14,100 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csirkemell csíkok sajtmártással
Párolt zöldségek

Energia : 382,900 kcal
So : 791,562 mg
Fehérje : 22,010 g
Zsir : 25,847 g
- telített zsírsav : 8,379 g
Szenhidrat : 15,353 g
KalciumTejtermek : 114,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta
Ásványvíz

Energia : 207,700 kcal
So : 1 136,000 mg
Fehérje : 8,760 g
Zsir : 11,450 g
- telített zsírsav : 6,233 g
Szenhidrat : 16,760 g
KalciumTejtermek : 120,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 901,342 kcal
So : 2 157,592 mg

2020.08.25. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej
Tonhalkrém
Félbarna kenyér
Uborka

Energia : 278,390 kcal
So : 915,750 mg
Fehérje : 12,392 g
Zsir : 13,804 g
- telített zsírsav : 5,826 g
Szenhidrat : 25,580 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : mustár

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Körte

Energia : 48,150 kcal
So : 35,500 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,220 g
Zsir : 0,180 g
- telített zsírsav : 0,015 g
Szenhidrat : 11,110 g

Étkezés: Ebéd

Natúr sertésszelet
Kapor mártás
Zöldséges rizs

Energia : 439,490 kcal
So : 1 454,137 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 16,237 g
Zsir : 19,546 g
- telített zsírsav : 3,965 g
Szenhidrat : 48,807 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2020.08.03.-2020.08.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika
Ásványvíz

Energia : 182,440 kcal
So : 1 255,100 mg
Fehérje : 7,510 g
Zsir : 5,360 g
- telített zsírsav : 2,210 g
Szenhidrat : 28,652 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 948,470 kcal
So : 3 660,487 mg

2020.08.26. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Szezámagos sajtkrém
Kifli

Energia : 269,440 kcal
So : 814,250 mg
Fehérje : 5,723 g
Zsir : 2,463 g
- telített zsírsav : 1,305 g
Szenhidrat : 55,914 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámag

Étkezés: Tízórai

Tej
Őszibarack

Energia : 140,500 kcal
So : 230,000 mg
Fehérje : 7,150 g
Zsir : 5,650 g
- telített zsírsav : 3,810 g
Szenhidrat : 15,100 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Finomfőzelék
Sült csirkemell csíkok

Energia : 298,230 kcal
So : 723,012 mg
Fehérje : 18,656 g
Zsir : 12,429 g
- telített zsírsav : 1,705 g
Szenhidrat : 27,565 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek
Ásványvíz

Energia : 166,000 kcal
So : 899,000 mg
Fehérje : 7,840 g
Zsir : 7,240 g
- telített zsírsav : 3,416 g
Szenhidrat : 16,760 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 874,170 kcal
So : 2 666,262 mg

2020.08.27. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Petrezselymes túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom

Energia : 323,580 kcal
So : 1 197,837 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 14,653 g
Zsir : 10,253 g
- telített zsírsav : 6,467 g
Szenhidrat : 44,991 g
KalciumTejtermek : 261,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Nektarin

Energia : 49,150 kcal
So : 33,000 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,470 g
Zsir : 0,280 g
- telített zsírsav : 0,020 g
Szenhidrat : 11,010 g

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Zöldbab főzelék
Húsgombóc

Energia : 436,785 kcal
So : 1 162,137 mg
Feherje : 20,514 g
Zsir : 18,615 g
- telített zsírsav : 4,261 g
Szenhidrat : 46,087 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér
Uborka
Ásványvíz

Energia : 114,200 kcal
So : 528,000 mg
Feherje : 3,390 g
Zsir : 4,320 g
- telített zsírsav : 0,228 g
Szenhidrat : 14,940 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 923,715 kcal
So : 2 920,975 mg

2020.08.28. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Limonádé
Főtt tojás
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 154,450 kcal
So : 659,500 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 7,270 g
Zsir : 3,960 g
- telített zsírsav : 0,968 g
Szenhidrat : 21,690 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.08.03.-2020.08.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldséges halfilé
Főtt burgonya
Csemege uborka

Energia : 319,120 kcal
So : 1 608,450 mg
Feherje : 16,176 g
Zsir : 10,871 g
- telített zsírsav : 1,341 g
Szenhidrat : 38,190 g
Allergen : glutén
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kifli
Ásványvíz

Energia : 220,350 kcal
So : 1 191,250 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 : 829,420 kcal
So : 3 689,200 mg

2020.08.29. SZOMBAT

Étkezés: Reggeli

Limonádé
Sajtos párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Tv paprika

Energia : 205,250 kcal
So : 1 036,000 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 5,940 g
Zsir : 9,690 g
- telített zsírsav : 4,235 g
Szenhidrat : 22,730 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Tízórai

Tej
Őszibarack

Energia : 140,500 kcal
So : 230,000 mg
Feherje : 7,150 g
Zsir : 5,650 g
- telített zsírsav : 3,810 g
Szenhidrat : 15,100 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Kertész leves
Hentes ragu
Bulgur

Energia : 380,170 kcal
So : 809,262 mg
Feherje : 18,486 g
Zsir : 13,290 g
- telített zsírsav : 2,500 g
Szenhidrat : 48,810 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Keks Háztartási
Ásványvíz

Energia : 171,400 kcal
So : 512,000 mg
Feherje : 5,950 g
Zsir : 4,800 g
- telített zsírsav : 2,510 g
Szenhidrat : 25,230 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezám

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.08.03.-2020.08.30.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás
Allergen : kén-dioxid
Allergen : glutén
Allergen : dió

Energia : 897,320 kcal
So : 2 587,262 mg
