

2020.08.31. HÉTFŐ

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	: tej
Allergen	: glutén

**Gyümölcs tea
Alma**

Étkezés: Tízórai

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
Szenhidrat	: 8,652 g

**Tarhonyáshús
Kovászos uborka**

Étkezés: Ebéd

Energia	: 367,100 kcal
So	: 1 429,500 mg
Feherje	: 17,505 g
Zsir	: 15,420 g
- telített zsírsav	: 2,671 g
Szenhidrat	: 39,130 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

**Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek
Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

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	: 824,907 kcal
So	: 3 203,717 mg

2020.09.01. KEDD

**Citromos tea
Kockasajt
Kifli**

Étkezés: Reggeli

Energia	: 176,642 kcal
So	: 1 023,780 mg
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

**Tej
Őszibarack**

Étkezés: Tízórai

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

Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Rakott karfiol

Étkezés: Ebéd

Energia	: 315,950 kcal
So	: 569,437 mg
Feherje	: 15,787 g
Zsir	: 14,980 g
- telített zsírsav	: 4,283 g
Szenhidrat	: 28,697 g
KalciumTejtermek	: 63,000 mg
Allergen	: tej

Póréhagymás vajkrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Paprika

Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 185,640 kcal
So	: 886,000 mg
Feherje	: 5,404 g
Zsir	: 6,760 g
- telített zsírsav	: 1,480 g
Szenhidrat	: 28,340 g
KalciumTejtermek	: 1,250 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: szója
Allergen	: tej

Energia	: 818,732 kcal
So	: 2 709,217 mg

2020.09.02. SZERDA

Gyümölcsle

Szezámagos sajtkrém

Zsemle

Uborka

Étkezés: Reggeli

Energia	: 314,145 kcal
So	: 1 078,000 mg
Feherje	: 7,561 g
Zsir	: 3,679 g
- telített zsírsav	: 4,353 g
Szenhidrat	: 62,477 g
KalciumTejtermek	: 110,000 mg
Allergen	: szezám
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Gyümölcs tea

Nektarin

Étkezés: Tízórai

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

Karalábé főzelék

Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia	: 337,545 kcal
So	: 768,562 mg
Cukor	: 2,500 g
Feherje	: 14,497 g
Zsir	: 20,753 g
- telített zsírsav	: 3,340 g
Szenhidrat	: 23,495 g
KalciumTejtermek	: 30,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Gépsonka

Teljes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 114,700 kcal
So	: 773,500 mg
Feherje	: 7,720 g
Zsir	: 1,750 g
- telített zsírsav	: 0,613 g
Szenhidrat	: 16,480 g
Allergen	: szója
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Energia	: 815,132 kcal
---------	----------------

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

So : 2 620,092 mg

2020.09.03. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Kakaó

Margarin

Teljes kiőrlésű kifli

Energia : 288,270 kcal
So : 710,875 mg
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

Szilva

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

Étkezés: Ebéd

Tojásleves

Tökfőzelék

Főtt hús

Energia : 305,770 kcal
So : 774,600 mg
Feherje : 16,093 g
Zsir : 19,378 g
- telített zsírsav : 4,432 g
Szenhidrat : 16,947 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém

Zsemle

Paradicsom

Ásványviz

Energia : 201,950 kcal
So : 1 314,250 mg
Feherje : 7,755 g
Zsir : 4,580 g
- telített zsírsav : 3,516 g
Szenhidrat : 32,195 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 939,490 kcal
So : 3 029,725 mg

2020.09.04. 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

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Brokkoli főzelék
Grillezett csirkemell csíkok

Energia : 360,550 kcal
So : 433,062 mg
Feherje : 18,947 g
Zsir : 18,667 g
- telített zsírsav : 3,925 g
Szenhidrat : 28,622 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Kekszgolyók
Ásványvíz

Energia : 181,400 kcal
So : 350,000 mg
Feherje : 5,170 g
Zsir : 7,860 g
- telített zsírsav : 4,830 g
Szenhidrat : 22,150 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : mogyoró
Allergen : glutén

Energia : 827,092 kcal
So : 1 776,262 mg

2020.09.07. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Margarin
Kuglóf

Energia : 254,330 kcal
So : 483,200 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 8,645 g
Zsir : 12,709 g
- telített zsírsav : 6,935 g
Szenhidrat : 25,451 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Körte

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

Étkezés: Ebéd

Pirított csirkemáj
Burgonya püré
Csemege uborka

Energia : 352,880 kcal
So : 1 699,000 mg
Feherje : 20,465 g
Zsir : 13,147 g
- telített zsírsav : 3,105 g
Szenhidrat : 37,325 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika
Ásványvíz

Energia : 134,600 kcal
So : 1 048,500 mg
Feherje : 6,420 g
Zsir : 4,340 g
- telített zsírsav : 1,430 g
Szenhidrat : 16,920 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Energia : 890,310 kcal
So : 3 238,200 mg

2020.09.08. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej	Energia : 248,900 kcal
Nutella	So : 831,000 mg
Fehér kenyér	Feherje : 10,450 g
	Zsir : 8,940 g
	- telített zsírsav : 4,930 g
	Szenhidrat : 32,350 g
	KalciumTejtermek : 240,000 mg
	Allergen : glutén
	Allergen : tej
	Allergen : mogyoró

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé	Energia : 145,500 kcal
Szilva	So : 10,000 mg
	Feherje : 0,800 g
	Zsir : 0,200 g
	- telített zsírsav : 0,200 g
	Szenhidrat : 34,700 g

Étkezés: Ebéd

Finomfőzelék	Energia : 309,200 kcal
Sertés sült	So : 565,512 mg
	Feherje : 16,806 g
	Zsir : 14,482 g
	- telített zsírsav : 2,641 g
	Szenhidrat : 27,515 g
	KalciumTejtermek : 18,000 mg
	Allergen : glutén
	Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt	Energia : 131,990 kcal
Teljes kiőrlésű kifli	So : 735,500 mg
Paradicsom	Feherje : 4,628 g
Ásványvíz	Zsir : 4,250 g
	- telített zsírsav : 2,461 g
	Szenhidrat : 20,547 g
	KalciumTejtermek : 87,500 mg
	Allergen : tej
	Allergen : glutén

Energia : 835,590 kcal
So : 2 142,012 mg

2020.09.09. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle	Energia : 303,810 kcal
Ptrezselymes túrókrém	So : 988,762 mg
Zsemle	Feherje : 8,254 g
	Zsir : 2,464 g
	- telített zsírsav : 3,816 g
	Szenhidrat : 61,925 g
	KalciumTejtermek : 21,000 mg
	Allergen : tej
	Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia : 41,742 kcal
Őszibarack	So : 5,030 mg
	Cukor : 5,000 g
	Feherje : 0,412 g
	Zsir : 0,060 g
	- telített zsírsav : 0,012 g
	Szenhidrat : 9,652 g

Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Zöldbab főzelék Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia	: 333,375 kcal
So	: 635,750 mg
Feherje	: 15,070 g
Zsir	: 21,130 g
- telített zsírsav	: 4,154 g
Szenhidrat	: 20,740 g
KalciumTejtermek	: 21,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 187,600 kcal
So	: 1 096,500 mg
Feherje	: 5,920 g
Zsir	: 9,640 g
- telített zsírsav	: 4,238 g
Szenhidrat	: 18,640 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: szója

Energia	: 866,527 kcal
So	: 2 726,042 mg

2020.09.10. CSÜTÖRTÖK

Vaníliás zabkása Alma

Étkezés: Reggeli

Energia	: 206,340 kcal
So	: 235,000 mg
Cukor	: 2,000 g
Feherje	: 8,540 g
Zsir	: 6,430 g
- telített zsírsav	: 3,910 g
Szenhidrat	: 28,078 g
KalciumTejtermek	: 240,000 mg
Allergen	: tej

Tej Szőlő

Étkezés: Tízórai

Energia	: 160,500 kcal
So	: 227,500 mg
Feherje	: 7,100 g
Zsir	: 5,750 g
- telített zsírsav	: 3,800 g
Szenhidrat	: 19,650 g
KalciumTejtermek	: 240,000 mg
Allergen	: tej

Spenót Főtt tojás Fél adag burgonya

Étkezés: Ebéd

Energia	: 314,635 kcal
So	: 513,000 mg
Feherje	: 10,540 g
Zsir	: 18,701 g
- telített zsírsav	: 2,728 g
Szenhidrat	: 25,855 g
KalciumTejtermek	: 17,100 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

Ízesített sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Retek Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 164,840 kcal
So	: 1 012,500 mg
Feherje	: 5,984 g
Zsir	: 4,120 g
- telített zsírsav	: 2,256 g
Szenhidrat	: 28,550 g
KalciumTejtermek	: 55,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: szója

Energia	: 846,315 kcal
---------	----------------

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

So : 1 988,000 mg

2020.09.11. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Citromos tea	Energia	: 229,642 kcal
Trappista sajt	So	: 1 106,030 mg
Margarin	Cukor	: 5,000 g
Telejes kiőrlésű kenyér	Feherje	: 8,882 g
Uborka	Zsir	: 11,450 g
	- telített zsírsav	: 6,240 g
	Szenhidrat	: 22,052 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

Gyümölcs leves	Energia	: 358,190 kcal
Sült halfilé	So	: 647,044 mg
Petrezselymes burgonya	Cukor	: 4,000 g
Vegyes savanyúság	Feherje	: 16,252 g
	Zsir	: 12,300 g
	- telített zsírsav	: 2,329 g
	Szenhidrat	: 44,826 g
	KalciumTejtermek	: 15,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: hal

Étkezés: Uzsonna

Kefír	Energia	: 220,350 kcal
Kifli	So	: 1 191,250 mg
Ásványviz	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 : 943,682 kcal
So : 3 174,324 mg

2020.09.14. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Tej	Energia	: 274,000 kcal
Briós	So	: 225,000 mg
	Feherje	: 10,540 g
	Zsir	: 8,460 g
	- telített zsírsav	: 5,450 g
	Szenhidrat	: 38,155 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 47,742 kcal
Körte	So	: 2,530 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 0,262 g
	Zsir	: 0,160 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

		- telített zsírsav : 0,012 g Szenhidrat : 11,152 g
	Étkezés: Ebéd	
Zeller főzelék Csirkepörkölt		Energia : 380,495 kcal So : 606,437 mg Fehérje : 15,410 g Zsir : 19,183 g - telített zsírsav : 4,377 g Szenhidrat : 35,732 g KalciumTejtermek : 30,000 mg Allergen : glutén Allergen : zeller Allergen : tej
	Étkezés: Uzsonna	
Natúr vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paprika Ásványvíz		Energia : 185,640 kcal So : 886,000 mg Fehérje : 5,404 g Zsir : 6,760 g - telített zsírsav : 1,480 g Szenhidrat : 28,340 g KalciumTejtermek : 1,250 mg Allergen : glutén Allergen : szója Allergen : tej
		Energia : 887,877 kcal So : 1 719,967 mg

2020.09.15. KEDD

	Étkezés: Reggeli	
Gyümölcsle Szezámagos sajtkrém Zsemle		Energia : 296,740 kcal So : 971,750 mg Fehérje : 6,663 g Zsir : 2,533 g - telített zsírsav : 3,480 g Szenhidrat : 61,614 g KalciumTejtermek : 55,000 mg Allergen : szezámag Allergen : tej Allergen : glutén
	Étkezés: Tízórai	
Gyümölcs tea Szőlő		Energia : 61,742 kcal So : 2,530 mg Cukor : 5,000 g Fehérje : 0,362 g Zsir : 0,160 g - telített zsírsav : 0,002 g Szenhidrat : 14,202 g
	Étkezés: Ebéd	
Karfiol főzelék Natúr sertés szelet		Energia : 365,900 kcal So : 459,312 mg Fehérje : 17,372 g Zsir : 16,407 g - telített zsírsav : 3,625 g Szenhidrat : 37,122 g KalciumTejtermek : 18,000 mg Allergen : glutén Allergen : tej
	Étkezés: Uzsonna	
Párizsi Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Uborka Ásványvíz		Energia : 176,200 kcal So : 1 018,500 mg Fehérje : 6,220 g Zsir : 8,940 g - telített zsírsav : 4,338 g Szenhidrat : 17,120 g Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: szója
Allergen	: glutén
Energia	: 900,582 kcal
So	: 2 452,092 mg

2020.09.16. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Tej
Gabonagolyó

Energia	: 231,000 kcal
So	: 316,500 mg
Fehérje	: 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

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

Étkezés: Ebéd

Sült csirkemellcsíkok
Párolt zöldségek

Energia	: 281,350 kcal
So	: 539,750 mg
Fehérje	: 16,250 g
Zsir	: 20,150 g
- telített zsírsav	: 5,014 g
Szenhidrat	: 8,325 g
Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom
Ásványviz

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	: szója
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Energia	: 835,890 kcal
So	: 1 753,750 mg

2020.09.17. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Kakaó
Csirkemájkrém
Zsemle
Paprika

Energia	: 344,780 kcal
So	: 1 506,125 mg
Cukor	: 5,000 g
Fehérje	: 14,780 g
Zsir	: 10,417 g
- telített zsírsav	: 7,440 g
Szenhidrat	: 47,695 g
KalciumTejtermek	: 240,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: szója
Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Szilva

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

		KalciumTejtermek : 240,000 mg Allergen : tej
Étkezés: Ebéd		
Zöldborsó főzelék		Energia : 293,050 kcal
Sertés sült		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 : glutén
		Allergen : tej
Étkezés: Uzsonna		
Pulykasonka		Energia : 165,400 kcal
Margarin		So : 676,500 mg
Teljes kiőrlésű kenyér		Feherje : 7,440 g
Retek		Zsir : 7,320 g
Ásványviz		- telített zsírsav : 3,136 g
		Szenhidrat : 16,700 g
		Allergen : tej
		Allergen : glutén
		Energia : 946,730 kcal
		So : 2 859,012 mg

2020.09.18. PÉNTEK

		Energia : 136,692 kcal So : 640,842 mg Cukor : 5,000 g Feherje : 5,974 g Zsir : 2,207 g - telített zsírsav : 1,345 g Szenhidrat : 22,650 g KalciumTejtermek : 21,000 mg Allergen : tej Allergen : glutén
Étkezés: Reggeli		
Citromos tea		Energia : 136,692 kcal
Sárgarépas túrókrém		So : 640,842 mg
Teljes kiőrlésű kenyér		Cukor : 5,000 g
Uborka		Feherje : 5,974 g
		Zsir : 2,207 g
		- telített zsírsav : 1,345 g
		Szenhidrat : 22,650 g
		KalciumTejtermek : 21,000 mg
		Allergen : tej
		Allergen : glutén
Étkezés: Tízórai		
Tej		Energia : 151,800 kcal
Körte		So : 228,000 mg
		Feherje : 7,040 g
		Zsir : 5,780 g
		- telített zsírsav : 3,812 g
		Szenhidrat : 17,800 g
		KalciumTejtermek : 240,000 mg
		Allergen : tej
Étkezés: Ebéd		
Zöldség krémleves		Energia : 408,315 kcal
Ananászos csirkeragu		So : 1 063,056 mg
Burgonya püré		Feherje : 17,032 g
		Zsir : 16,874 g
		- telített zsírsav : 5,794 g
		Szenhidrat : 46,438 g
		KalciumTejtermek : 63,000 mg
		Allergen : tej
		Allergen : glutén
		Allergen : zeller
Étkezés: Uzsonna		
Gyümölcs joghurt		Energia : 246,250 kcal
Kifli		So : 1 018,250 mg
Alma		Feherje : 8,480 g
Ásványviz		Zsir : 2,865 g
		- telített zsírsav : 1,609 g
		Szenhidrat : 46,480 g
		KalciumTejtermek : 132,000 mg
		Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: glutén
Energia	: 943,057 kcal
So	: 2 950,149 mg

2020.09.21. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea	Energia	: 235,642 kcal
Trappista sajt	So	: 1 099,530 mg
Margarin	Cukor	: 5,000 g
Teljes kiőrlésű kenyér	Feherje	: 8,862 g
Lilahagyma	Zsir	: 11,446 g
	- telített zsírsav	: 6,240 g
	Szenhidrat	: 23,732 g
	KalciumTejtermek	: 120,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

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

Étkezés: Ebéd

Húsgombócok paradicsom mártással	Energia	: 353,360 kcal
Fél adag burgonya	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

Gépsonka	Energia	: 108,400 kcal
Fehér kenyér	So	: 865,000 mg
Fejes saláta	Feherje	: 7,660 g
Ásványviz	Zsir	: 1,690 g
	- telített zsírsav	: 0,613 g
	Szenhidrat	: 16,330 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Energia	: 840,902 kcal
	So	: 2 666,080 mg

2020.09.22. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej	Energia	: 280,390 kcal
Tonhalkrém	So	: 912,250 mg
Félbarna kenyér	Feherje	: 12,392 g
Paradicsom	Zsir	: 13,824 g
	- telített zsírsav	: 5,824 g
	Szenhidrat	: 26,040 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: hal
	Allergen	: mustár

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 48,742 kcal
Nektarin	So	: 0,030 mg
	Cukor	: 5,000 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Fehérje	:	0,512 g
Zsir	:	0,260 g
- telített zsírsav	:	0,017 g
Szenhidrat	:	11,052 g

Étkezés: Ebéd

Főtt csirkemell
Meggymártás
Pirított dara

Energia	:	310,910 kcal
So	:	241,006 mg
Cukor	:	4,000 g
Fehérje	:	17,732 g
Zsir	:	6,837 g
- telített zsírsav	:	2,142 g
Szenhidrat	:	44,212 g
KalciumTejtermek	:	18,000 mg
Allergen	:	glutén
Allergen	:	tej

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika
Ásványviz

Energia	:	171,440 kcal
So	:	1 072,500 mg
Fehérje	:	7,014 g
Zsir	:	4,300 g
- telített zsírsav	:	1,950 g
Szenhidrat	:	28,660 g
Allergen	:	glutén
Allergen	:	szója
Allergen	:	tej
Allergen	:	zeller
Allergen	:	mustár

Energia	:	811,482 kcal
So	:	2 225,786 mg

2020.09.23. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Kifli

Energia	:	281,250 kcal
So	:	913,750 mg
Fehérje	:	6,290 g
Zsir	:	3,315 g
- telített zsírsav	:	2,135 g
Szenhidrat	:	56,390 g
KalciumTejtermek	:	110,000 mg
Allergen	:	glutén
Allergen	:	tej

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

Karalábé főzelék
Sült csirkemáj

Energia	:	372,370 kcal
So	:	833,625 mg
Cukor	:	2,500 g
Fehérje	:	24,300 g
Zsir	:	20,708 g
- telített zsírsav	:	2,750 g
Szenhidrat	:	22,182 g
KalciumTejtermek	:	30,000 mg
Allergen	:	tej
Allergen	:	glutén

Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Ásványviz

Energia : 160,600 kcal
So : 1 137,000 mg
Fehérje : 7,760 g
Zsir : 6,100 g
- telített zsírsav : 2,916 g
Szenhidrat : 18,080 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 949,720 kcal
So : 3 114,375 mg

2020.09.24. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tej

Diós túrókrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Paradicsom

Energia : 333,360 kcal
So : 1 460,525 mg
Fehérje : 14,545 g
Zsir : 14,085 g
- telített zsírsav : 8,021 g
Szenhidrat : 39,642 g
KalciumTejtermek : 252,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : dió

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Szőlő

Energia : 61,742 kcal
So : 2,530 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,362 g
Zsir : 0,160 g
- telített zsírsav : 0,002 g
Szenhidrat : 14,202 g

Étkezés: Ebéd

Burgonya főzelék

Sertés pörkölt

Energia : 357,395 kcal
So : 490,687 mg
Fehérje : 14,190 g
Zsir : 19,178 g
- telített zsírsav : 3,877 g
Szenhidrat : 31,717 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Félbarna kenyér

Uborka

Ásványviz

Energia : 114,200 kcal
So : 528,000 mg
Fehérje : 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 : 866,697 kcal
So : 2 481,742 mg

2020.09.25. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 289,485 kcal
So : 960,187 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 14,193 g
Zsir : 10,104 g
- telített zsírsav : 5,054 g
Szenhidrat : 34,295 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Szilva

Energia : 49,442 kcal
So : 6,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,542 g
Zsir : 0,010 g
- telített zsírsav : 0,002 g
Szenhidrat : 11,272 g

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Sült halfilé
Zöldséges kuszkus
Vitamin saláta

Energia : 343,870 kcal
So : 1 151,637 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 16,068 g
Zsir : 16,988 g
- telített zsírsav : 1,914 g
Szenhidrat : 31,178 g
Allergen : tojás
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 : 903,147 kcal
So : 3 309,105 mg

2020.09.28. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Citromos tea
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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zeller főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 392,445 kcal
So : 597,750 mg
Fehérje : 15,490 g
Zsir : 20,500 g
- telített zsírsav : 4,737 g
Szenhidrat : 35,690 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek
Ásványviz

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

Energia : 908,687 kcal
So : 3 050,530 mg

2020.09.29. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tejbedara kakaóporral

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

Étkezés: Tízórai

Tej
Szilva

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

Finomfőzelék
Sült csirkemell

Energia : 320,780 kcal
So : 723,012 mg
Fehérje : 18,656 g
Zsir : 14,924 g
- telített zsírsav : 1,977 g
Szenhidrat : 27,565 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka
Ásványviz

Energia : 184,040 kcal
So : 891,000 mg
Fehérje : 5,364 g
Zsir : 6,720 g
- telített zsírsav : 1,488 g
Szenhidrat : 28,080 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: szója
Allergen	: tej
Energia	: 892,585 kcal
So	: 2 571,700 mg

2020.09.30. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle	Energia	: 233,700 kcal
Sajtmester sajtkrém	So	: 811,000 mg
Fehér kenyér	Fehérje	: 5,060 g
	Zsir	: 3,240 g
	- telített zsírsav	: 2,030 g
	Szenhidrat	: 46,790 g
	KalciumTejtermek	: 110,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 69,842 kcal
Szőlő	So	: 3,030 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Fehérje	: 0,422 g
	Zsir	: 0,190 g
	- telített zsírsav	: 0,002 g
	Szenhidrat	: 16,012 g

Étkezés: Ebéd

Baromfi aprópecsenye	Energia	: 303,910 kcal
Bulgur	So	: 628,062 mg
	Fehérje	: 15,612 g
	Zsir	: 10,349 g
	- telített zsírsav	: 1,638 g
	Szenhidrat	: 39,257 g
	Allergen	: glutén

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott	Energia	: 219,140 kcal
Margarin	So	: 1 175,000 mg
Teljes kiőrlésű zsemle	Fehérje	: 6,934 g
Fejes saláta	Zsir	: 9,770 g
Ásványviz	- telített zsírsav	: 4,753 g
	Szenhidrat	: 28,300 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Allergen	: zeller
	Allergen	: mustár

Energia	: 826,592 kcal
So	: 2 617,092 mg

2020.10.01. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Kakaó	Energia	: 292,270 kcal
Margarin	So	: 712,375 mg
Teljes kiőrlésű kifli	Cukor	: 5,000 g
Paprika	Fehérje	: 10,501 g
	Zsir	: 13,137 g
	- telített zsírsav	: 7,610 g
	Szenhidrat	: 34,600 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 53,042 kcal
Körte	So	: 3,030 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Fehérje	: 0,302 g
	Zsir	: 0,190 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

- telített zsírsav : 0,014 g
Szenhidrat : 12,352 g

Étkezés: Ebéd

**Húsgombócok paradicsom mártással
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 : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájkrém
Zsemle
Lilahagyma
Ásványviz**

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

Energia : 904,622 kcal
So : 2 498,205 mg

2020.10.02. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

**Tej
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek**

Energia : 235,992 kcal
So : 985,700 mg
Feherje : 12,753 g
Zsir : 7,799 g
- telített zsírsav : 5,142 g
Szenhidrat : 28,180 g
KalciumTejtermek : 261,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé
Alma**

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

Étkezés: Ebéd

**Sertésfalatok zöldborsó raguval
Párolt köles
Csemege uborka**

Energia : 338,362 kcal
So : 1 568,055 mg
Feherje : 16,973 g
Zsir : 13,437 g
- telített zsírsav : 2,356 g
Szenhidrat : 37,222 g
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Vaniliás puding
Kekszgolyók
Ásványviz**

Energia : 238,000 kcal
So : 200,500 mg
Feherje : 3,240 g
Zsir : 7,100 g
- telített zsírsav : 4,360 g
Szenhidrat : 39,020 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : mogyoró
Allergen : tej

Energia : 949,854 kcal
So : 2 764,255 mg