

2020.10.05. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Kakaós csiga

Energia : 277,000 kcal
So : 226,825 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 8,831 g
Zsir : 12,030 g
- telített zsírsav : 6,405 g
Szenhidrat : 31,744 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Körte

Energia : 47,742 kcal
So : 2,530 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,262 g
Zsir : 0,160 g
- telített zsírsav : 0,012 g
Szenhidrat : 11,152 g

Étkezés: Ebéd

Brokkoli főzelék
Sertés sült

Energia : 348,970 kcal
So : 275,562 mg
Feherje : 17,097 g
Zsir : 18,225 g
- telített zsírsav : 4,589 g
Szenhidrat : 28,572 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka
Ásványviz

Energia : 245,040 kcal
So : 1 489,500 mg
Feherje : 8,254 g
Zsir : 12,200 g
- telített zsírsav : 5,558 g
Szenhidrat : 28,040 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 918,752 kcal
So : 1 994,417 mg

2020.10.06. KEDD

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Zelleres túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 236,660 kcal
So : 642,112 mg
Feherje : 6,254 g
Zsir : 2,408 g
- telített zsírsav : 1,538 g
Szenhidrat : 46,927 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Főtt csirkemell
Meggymártás
Pirított dara

Energia : 302,080 kcal
So : 335,437 mg
Cukor : 2,500 g
Fehérje : 17,695 g
Zsir : 6,472 g
- telített zsírsav : 1,923 g
Szenhidrat : 43,067 g
KalciumTejtermek : 15,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Kifli
Retek
Ásványviz

Energia : 158,400 kcal
So : 1 085,750 mg
Fehérje : 5,642 g
Zsir : 2,785 g
- telített zsírsav : 1,716 g
Szenhidrat : 27,577 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 840,640 kcal
So : 2 293,300 mg

2020.10.07. 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
Körte

Energia : 53,042 kcal
So : 3,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,302 g
Zsir : 0,190 g
- telített zsírsav : 0,014 g
Szenhidrat : 12,352 g

Étkezés: Ebéd

Karfiol főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 367,125 kcal
So : 459,625 mg
Fehérje : 15,900 g
Zsir : 18,472 g
- telített zsírsav : 3,768 g
Szenhidrat : 34,020 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa
Ásványviz

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

Energia : 945,337 kcal
So : 2 255,405 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2020.10.08. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tej	Energia	: 284,300 kcal
Méz	So	: 841,250 mg
Margarin	Mez	: 1,000 cu...
Tejes kiórlésű kenyér	Feherje	: 9,920 g
	Zsir	: 11,400 g
	- telített zsírsav	: 6,630 g
	Szenhidrat	: 34,940 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 39,842 kcal
Alma	So	: 6,030 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 0,302 g
	Zsir	: 0,250 g
	- telített zsírsav	: 0,043 g
	Szenhidrat	: 9,352 g

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves	Energia	: 430,972 kcal
Karalábé főzelék	So	: 1 246,237 mg
Húsgombóc	Cukor	: 2,500 g
	Feherje	: 19,480 g
	Zsir	: 18,039 g
	- telített zsírsav	: 3,284 g
	Szenhidrat	: 47,265 g
	KalciumTejtermek	: 30,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém	Energia	: 189,550 kcal
Zsemle	So	: 1 128,250 mg
Retek	Feherje	: 7,070 g
Ásványviz	Zsir	: 3,205 g
	- telített zsírsav	: 4,116 g
	Szenhidrat	: 32,930 g
	KalciumTejtermek	: 110,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 944,664 kcal
	So	: 3 221,767 mg

2020.10.09. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea	Energia	: 221,842 kcal
Trappista sajt	So	: 1 079,030 mg
Margarin	Cukor	: 5,000 g
Félbarna kenyér	Feherje	: 8,762 g
Uborka	Zsir	: 11,450 g
	- telített zsírsav	: 6,300 g
	Szenhidrat	: 20,252 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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.10.05.-2020.11.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Natúr halfilé
Párolt zöldségek

Energia : 249,000 kcal
So : 535,700 mg
Fehérje : 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
Teljes kiőrlésű kifli
Háztartási keksz
Ásványviz

Energia : 275,340 kcal
So : 1 063,500 mg
Fehérje : 10,316 g
Zsir : 8,520 g
- telített zsírsav : 4,550 g
Szenhidrat : 40,760 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 889,682 kcal
So : 2 908,230 mg

2020.10.12. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Citromos tea
Gyümölcsös túrókrém
Fehér kenyér

Energia : 140,002 kcal
So : 636,092 mg
Cukor : 8,000 g
Fehérje : 5,789 g
Zsir : 1,598 g
- telített zsírsav : 0,921 g
Szenhidrat : 26,279 g
KalciumTejtermek : 21,000 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

Spenót
Főtt tojás
Fél adag burgonya

Energia : 337,157 kcal
So : 642,937 mg
Fehérje : 11,315 g
Zsir : 18,759 g
- telített zsírsav : 3,075 g
Szenhidrat : 30,557 g
KalciumTejtermek : 17,100 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Sárgarépa
Ásványviz

Energia : 189,640 kcal
So : 947,000 mg
Fehérje : 5,404 g
Zsir : 6,740 g
- telített zsírsav : 1,488 g
Szenhidrat : 29,360 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Energia	: 810,299 kcal
So	: 2 456,030 mg

2020.10.13. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tejben zabpehely dióval és mazsolával

Energia	: 95,947 kcal
So	: 211,500 mg
Cukor	: 1,000 g
Fehérje	: 5,724 g
Zsir	: 3,024 g
- telített zsírsav	: 1,593 g
Szenhidrat	: 11,157 g
KalciumTejtermek	: 171,000 mg
Allergen	: dió
Allergen	: tej

Étkezés: Tízórai

**Tej
Körte**

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

Étkezés: Ebéd

**Finomfőzelék
Sült csirkemáj**

Energia	: 395,780 kcal
So	: 832,762 mg
Fehérje	: 26,426 g
Zsir	: 18,134 g
- telített zsírsav	: 2,378 g
Szenhidrat	: 31,145 g
KalciumTejtermek	: 18,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

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	: 815,027 kcal
So	: 2 313,262 mg

2020.10.14. SZERDA

Étkezés: Reggeli

**Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Korpás kifli**

Energia	: 269,280 kcal
So	: 759,400 mg
Fehérje	: 6,680 g
Zsir	: 3,660 g
- telített zsírsav	: 2,330 g
Szenhidrat	: 52,256 g
KalciumTejtermek	: 110,000 mg
Allergen	: szója
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Étkezés: Tízórai

**Tej
Szőlő**

Energia	: 168,600 kcal
So	: 228,000 mg
Fehérje	: 7,160 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.10.05.-2020.11.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Zsir : 5,780 g
- telített zsírsav : 3,800 g
Szenhidrat : 21,460 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Brokkoli főzelék
Húsgombóc

Energia : 325,045 kcal
So : 450,912 mg
Fehérje : 14,790 g
Zsir : 10,174 g
- telített zsírsav : 3,497 g
Szenhidrat : 42,662 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka
Ásványviz

Energia : 176,840 kcal
So : 889,500 mg
Fehérje : 9,234 g
Zsir : 4,220 g
- telített zsírsav : 1,658 g
Szenhidrat : 27,900 g
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 939,765 kcal
So : 2 327,812 mg

2020.10.15. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Kakaó
Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 265,830 kcal
So : 771,375 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 10,535 g
Zsir : 10,137 g
- telített zsírsav : 4,096 g
Szenhidrat : 32,540 g
KalciumTejtermek : 241,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Alma

Energia : 39,842 kcal
So : 6,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,302 g
Zsir : 0,250 g
- telített zsírsav : 0,043 g
Szenhidrat : 9,352 g

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves
Zöldborsó főzelék
Sertés sült

Energia : 363,050 kcal
So : 780,500 mg
Fehérje : 21,612 g
Zsir : 15,185 g
- telített zsírsav : 2,926 g
Szenhidrat : 34,861 g
KalciumTejtermek : 24,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étlap (2020.10.05.-2020.11.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Zsemle
Lilahagyma
Ásványviz

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 : 874,672 kcal
So : 2 869,155 mg

2020.10.16. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tej
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 291,790 kcal
So : 998,750 mg
Fehérje : 12,552 g
Zsir : 13,824 g
- telített zsírsav : 5,766 g
Szenhidrat : 28,660 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : mustár
Allergen : hal
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Szőlő

Energia : 69,842 kcal
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

Grillezett csirkemell csíkok
Burgonya püré
Párolt sárgarépa

Energia : 320,100 kcal
So : 720,000 mg
Fehérje : 16,825 g
Zsir : 14,240 g
- telített zsírsav : 3,208 g
Szenhidrat : 30,215 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcsös joghurt
Kifli
Ásványviz

Energia : 204,250 kcal
So : 1 010,750 mg
Fehérje : 8,080 g
Zsir : 2,515 g
- telített zsírsav : 1,565 g
Szenhidrat : 36,980 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 885,982 kcal
So : 2 732,530 mg

2020.10.19. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Tej
Kakaós 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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**Gyümölcs tea
Szilva**

Étkezés: Tízórai

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

**Húsgombócok paradicsom mártás
Fél adag burgonya**

Étkezés: Ebéd

Energia	: 353,360 kcal
So	: 471,550 mg
Cukor	: 2,500 g
Fehérje	: 15,330 g
Zsir	: 11,691 g
- telített zsírsav	: 2,149 g
Szenhidrat	: 45,940 g
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén

**Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta
Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 226,740 kcal
So	: 1 209,500 mg
Fehérje	: 9,594 g
Zsir	: 9,650 g
- telített zsírsav	: 4,733 g
Szenhidrat	: 27,860 g
Allergen	: szója
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Energia	: 823,542 kcal
So	: 1 973,080 mg

2020.10.20. KEDD

**Citromos tea
Tojáskrém
Fehér kenyér
Sárgarépa**

Étkezés: Reggeli

Energia	: 160,147 kcal
So	: 887,392 mg
Cukor	: 5,000 g
Fehérje	: 7,400 g
Zsir	: 4,444 g
- telített zsírsav	: 1,251 g
Szenhidrat	: 23,221 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: tojás

**Gyümölcslé
Alma**

Étkezés: Tízórai

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

Darálthúsos rakott brokkoli sajttal sütve

Étkezés: Ebéd

Energia	: 374,800 kcal
So	: 771,625 mg
Fehérje	: 19,760 g
Zsir	: 19,985 g
- telített zsírsav	: 6,356 g
Szenhidrat	: 27,965 g
KalciumTejtermek	: 114,000 mg
Allergen	: tej

Étlap (2020.10.05.-2020.11.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Retek
Ásványviz

Energia : 130,590 kcal
So : 762,000 mg
Fehérje : 4,668 g
Zsir : 4,230 g
- telített zsírsav : 2,461 g
Szenhidrat : 20,187 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 803,037 kcal
So : 2 431,017 mg

2020.10.21. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Tej
Trappista sajt
Zsemle
Uborka

Energia : 346,950 kcal
So : 1 582,750 mg
Fehérje : 17,710 g
Zsir : 11,625 g
- telített zsírsav : 9,518 g
Szenhidrat : 42,610 g
KalciumTejtermek : 360,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Körte

Energia : 53,042 kcal
So : 3,030 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,302 g
Zsir : 0,190 g
- telített zsírsav : 0,014 g
Szenhidrat : 12,352 g

Étkezés: Ebéd

Tökfőzelék
Sült csirkemell

Energia : 292,700 kcal
So : 616,925 mg
Fehérje : 14,898 g
Zsir : 20,090 g
- telített zsírsav : 3,473 g
Szenhidrat : 13,074 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

Energia : 183,600 kcal
So : 1 003,000 mg
Fehérje : 5,920 g
Zsir : 9,660 g
- telített zsírsav : 4,230 g
Szenhidrat : 17,620 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 876,292 kcal
So : 3 205,705 mg

2020.10.22. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Petrezselymes túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

Energia : 204,942 kcal
So : 968,042 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 7,840 g
Zsir : 4,605 g
- telített zsírsav : 2,666 g
Szenhidrat : 35,687 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.10.05.-2020.11.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle
Szőlő**

Energia : 170,600 kcal
So : 8,000 mg
Fehérje : 0,760 g
Zsir : 0,380 g
- telített zsírsav : 0,200 g
Szenhidrat : 40,460 g

Étkezés: Ebéd

**Karalábé főzelék
Sertés pörkölt**

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

Étkezés: Uzsonna

**Póréhagymás vajkrém
Félbarna kenyér
Uborka
Ásványvíz**

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 : tej
Allergen : glutén

Energia : 827,287 kcal
So : 2 272,605 mg

2020.10.26. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

**Gyümölcs tea
Zöldfűszeres vajkrém
Zsemle**

Energia : 209,392 kcal
So : 867,780 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 5,482 g
Zsir : 4,395 g
- telített zsírsav : 2,442 g
Szenhidrat : 36,702 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

**Tej
Szőlő**

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

Étkezés: Ebéd

**Zeller főzelék
Natúr csirkemell**

Energia : 366,670 kcal
So : 596,312 mg
Fehérje : 16,902 g
Zsir : 15,935 g
- telített zsírsav : 4,321 g
Szenhidrat : 38,377 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.10.05.-2020.11.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Margarin	Energia	: 209,000 kcal
Trappista sajt	So	: 1 161,500 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Fehérje	: 8,860 g
Retek	Zsir	: 11,440 g
Ásványvíz	- telített zsírsav	: 6,236 g
	Szenhidrat	: 17,000 g
	KalciumTejtermek	: 120,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 945,562 kcal
	So	: 2 853,092 mg

2020.10.27. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej	Energia	: 250,905 kcal
Tojáskrém	So	: 1 049,862 mg
Fehér kenyér	Fehérje	: 13,898 g
	Zsir	: 9,994 g
	- telített zsírsav	: 5,041 g
	Szenhidrat	: 27,049 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea	Energia	: 44,742 kcal
Szilva	So	: 5,030 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Fehérje	: 0,462 g
	Zsir	: 0,010 g
	- telített zsírsav	: 0,002 g
	Szenhidrat	: 10,252 g

Étkezés: Ebéd

Sajtos sertés csíkok	Energia	: 310,610 kcal
Petrezselymes burgonya	So	: 857,512 mg
	Fehérje	: 16,762 g
	Zsir	: 14,216 g
	- telített zsírsav	: 4,520 g
	Szenhidrat	: 27,979 g
	KalciumTejtermek	: 69,000 mg
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka	Energia	: 221,340 kcal
Margarin	So	: 1 447,500 mg
Teljes kiőrlésű zsemle	Fehérje	: 9,514 g
Fejes saláta	Zsir	: 8,510 g
Ásványvíz	- telített zsírsav	: 4,233 g
	Szenhidrat	: 29,180 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Energia	: 827,597 kcal
	So	: 3 359,905 mg

2020.10.28. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Kakaó	Energia	: 296,270 kcal
Margarin	So	: 773,375 mg
Teljes kiőrlésű kifli	Cukor	: 5,000 g
Sárgarépa csíkok	Fehérje	: 10,501 g
	Zsir	: 13,117 g
	- telített zsírsav	: 7,618 g
	Szenhidrat	: 35,620 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.10.05.-2020.11.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

		Allergen : tej Allergen : glutén
	Étkezés: Tízórai	
Gyümölcsle 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	
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	
Csirkemájas Zsemle Uborka Ásványviz		Energia : 199,950 kcal So : 1 317,750 mg Feherje : 7,755 g Zsir : 4,560 g - telített zsírsav : 3,518 g Szenhidrat : 31,735 g Allergen : szója Allergen : glutén
		Energia : 939,360 kcal So : 2 389,625 mg

2020.10.29. CSÜTÖRTÖK

	Étkezés: Reggeli	
Tej Halpástétom Teljes kiőrlésű kenyér		Energia : 283,790 kcal So : 936,250 mg Feherje : 12,312 g Zsir : 13,784 g - telített zsírsav : 5,758 g Szenhidrat : 27,040 g KalciumTejtermek : 240,000 mg Allergen : tej Allergen : mustár Allergen : hal Allergen : glutén
	Étkezés: Tízórai	
Gyümölcs tea Körte		Energia : 47,742 kcal So : 2,530 mg Cukor : 5,000 g Feherje : 0,262 g Zsir : 0,160 g - telített zsírsav : 0,012 g Szenhidrat : 11,152 g
	Étkezés: Ebéd	
Grízgaluska leves Zöldbab főzelék Natúr csirkemell		Energia : 353,370 kcal So : 775,737 mg Feherje : 20,490 g Zsir : 14,573 g - telített zsírsav : 2,937 g Szenhidrat : 35,350 g KalciumTejtermek : 21,000 mg Allergen : glutén Allergen : tej Allergen : zeller Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2020.10.05.-2020.11.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Szezámragos sajtkrém
Zsemle
Sárgarépa
Ásványviz

Energia : 200,940 kcal
So : 1 161,750 mg
Feherje : 7,333 g
Zsir : 3,773 g
- telített zsírsav : 4,188 g
Szenhidrat : 34,204 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szezámrag
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 885,842 kcal
So : 2 876,267 mg

2020.10.30. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé
Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 319,380 kcal
So : 1 210,325 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 13,015 g
Zsir : 14,584 g
- telített zsírsav : 8,138 g
Szenhidrat : 32,656 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Körte

Energia : 53,042 kcal
So : 3,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,302 g
Zsir : 0,190 g
- telített zsírsav : 0,014 g
Szenhidrat : 12,352 g

Étkezés: Ebéd

Sült halfilé
Burgonya püré
Cékla

Energia : 352,500 kcal
So : 1 195,450 mg
Feherje : 16,113 g
Zsir : 14,178 g
- telített zsírsav : 3,172 g
Szenhidrat : 39,203 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tej
Allergen : hal
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Kefír
Kifli
Ásványviz

Energia : 220,350 kcal
So : 1 191,250 mg
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 : 945,272 kcal
So : 3 600,055 mg