

2018.03.05. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Kockasajt
Zsemle

Energia : 211,982 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 6,404 g
Zsir : 2,845 g
- telített zsírsav : 3,887 g
Szenhidrat : 39,987 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves
Pírított csirkemáj
Párolt rizs
Vegyes savanyúság

Energia : 583,226 kcal
So : 1 210,695 mg
Fehérje : 26,418 g
Zsir : 17,129 g
- telített zsírsav : 2,023 g
Szenhidrat : 79,859 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 194,900 kcal
So : 1 436,000 mg
Fehérje : 9,030 g
Zsir : 6,394 g
- telített zsírsav : 2,152 g
Szenhidrat : 24,810 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 990,107 kcal
So : 3 827,975 mg

2018.03.06. KEDD

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Korpás kifli

Energia : 290,150 kcal
So : 920,275 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 11,625 g
Zsir : 9,377 g
- telített zsírsav : 5,260 g
Szenhidrat : 39,254 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Tavaszi sertés szelet
Főtt burgonya
Csemege uborka

Energia : 562,169 kcal
So : 2 730,413 mg
Cukor : 5,200 g
Fehérje : 23,068 g
Zsir : 21,928 g
- telített zsírsav : 3,574 g
Szenhidrat : 67,256 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér
Sárgarépa

Energia : 148,400 kcal
So : 745,250 mg
Fehérje : 4,530 g
Zsir : 4,460 g
- telített zsírsav : 0,262 g
Szenhidrat : 21,830 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Energia	: 1 000,719 kcal
So	: 4 395,938 mg

2018.03.07. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia	: 249,000 kcal
So	: 791,000 mg
Fehérje	: 5,310 g
Zsir	: 2,000 g
- telített zsírsav	: 1,140 g
Szenhidrat	: 51,770 g
KalciumTejtermek	: 55,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Nyírségi gombóclevés
Darás metélt barackkízzel
Mandarin

Energia	: 582,826 kcal
So	: 858,705 mg
Fehérje	: 22,456 g
Zsir	: 17,180 g
- telített zsírsav	: 4,304 g
Szenhidrat	: 83,648 g
KalciumTejtermek	: 19,500 mg
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller
Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Magos zsemle
Fejes saláta

Energia	: 191,540 kcal
So	: 854,500 mg
Fehérje	: 11,234 g
Zsir	: 4,980 g
- telített zsírsav	: 0,993 g
Szenhidrat	: 27,770 g
Allergen	: glutén
Allergen	: szója
Allergen	: szezám
Energia	: 1 023,366 kcal
So	: 2 504,205 mg

2018.03.08. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral

Energia	: 247,405 kcal
So	: 768,062 mg
Cukor	: 7,000 g
Fehérje	: 10,182 g
Zsir	: 3,458 g
- telített zsírsav	: 2,345 g
Szenhidrat	: 43,335 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Lebbencs leves
Finomfőzelék
Virslis

Energia	: 605,141 kcal
So	: 2 551,291 mg
Fehérje	: 23,947 g
Zsir	: 30,952 g
- telített zsírsav	: 8,589 g
Szenhidrat	: 56,699 g
KalciumTejtermek	: 29,640 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Korpás zsemle
Jégcsapretek

Energia : 203,780 kcal
So : 1 274,650 mg
Fehérje : 9,210 g
Zsir : 6,380 g
- telített zsírsav : 2,014 g
Szenhidrat : 27,126 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 056,326 kcal
So : 4 594,004 mg

2018.03.09. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Körözött
Barna kenyér
Fejes saláta

Energia : 242,743 kcal
So : 1 391,355 mg
Fehérje : 13,945 g
Zsir : 5,885 g
- telített zsírsav : 3,869 g
Szenhidrat : 32,575 g
KalciumTejtermek : 256,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Fokhagyma krémleves
Mediterrán csirkemell
Zöldséges kuszkus

Energia : 471,635 kcal
So : 1 596,359 mg
Fehérje : 26,925 g
Zsir : 25,345 g
- telített zsírsav : 6,658 g
Szenhidrat : 33,771 g
KalciumTejtermek : 120,900 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Keksz Háztartási

Energia : 241,500 kcal
So : 365,000 mg
Fehérje : 4,370 g
Zsir : 3,140 g
- telített zsírsav : 1,610 g
Szenhidrat : 47,700 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 955,878 kcal
So : 3 352,714 mg

2018.03.12. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kalács

Energia : 210,520 kcal
So : 475,325 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 9,215 g
Zsir : 5,134 g
- telített zsírsav : 2,445 g
Szenhidrat : 30,654 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves vele főtt zöldségekkel
Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia : 560,983 kcal
So : 1 813,612 mg
Cukor : 3,250 g
Fehérje : 26,421 g
Zsir : 17,424 g
- telített zsírsav : 4,786 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 74,506 g
KalciumTejtermek : 58,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 157,100 kcal
So : 968,000 mg
Fehérje : 7,140 g
Zsir : 2,734 g
- telített zsírsav : 0,952 g
Szenhidrat : 25,410 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 928,603 kcal
So : 3 256,937 mg

2018.03.13. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Barack lekvár
Margarin
Félbarna kenyér

Energia : 272,700 kcal
So : 1 019,500 mg
Fehérje : 10,780 g
Zsir : 8,900 g
- telített zsírsav : 4,920 g
Szenhidrat : 36,290 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbableves
Natúr sertés szelet
Rizi-bizi
Cékla

Energia : 578,074 kcal
So : 1 612,559 mg
Fehérje : 23,648 g
Zsir : 21,051 g
- telített zsírsav : 3,806 g
Szenhidrat : 72,268 g
KalciumTejtermek : 7,800 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Korpás kifli
Retek

Energia : 147,930 kcal
So : 913,650 mg
Fehérje : 6,152 g
Zsir : 3,140 g
- telített zsírsav : 1,914 g
Szenhidrat : 23,663 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 998,704 kcal
So : 3 545,709 mg

2018.03.14. SZERDA

Tejberizs fahéjjal

Étkezés: Tízórai

Energia : 345,610 kcal
So : 696,250 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 10,400 g
Zsir : 2,322 g
- telített zsírsav : 1,473 g
Szenhidrat : 69,469 g
KalciumTejtermek : 159,600 mg
Allergen : tej

Beccsinált leves

Pizzás csiga

Kivi

Étkezés: Ebéd

Energia : 537,345 kcal
So : 1 565,060 mg
Feherje : 45,228 g
Zsir : 22,841 g
- telített zsírsav : 6,552 g
Szenhidrat : 59,123 g
KalciumTejtermek : 38,220 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Gépsonka

Margarin

Barna kenyér

Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

Energia : 208,700 kcal
So : 1 327,500 mg
Feherje : 10,560 g
Zsir : 8,010 g
- telített zsírsav : 3,802 g
Szenhidrat : 22,830 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 091,655 kcal
So : 3 588,810 mg

2018.03.16. PÉNTEK

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

Telejes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Étkezés: Tízórai

Energia : 301,382 kcal
So : 1 517,530 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 12,612 g
Zsir : 14,370 g
- telített zsírsav : 7,945 g
Szenhidrat : 29,470 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Joghurtos gyümölcs leves

Szezámagos rántott halfilé

Burgonya püré

Étkezés: Ebéd

Energia : 540,976 kcal
So : 1 582,516 mg
Cukor : 6,500 g
Feherje : 24,733 g
Zsir : 18,368 g
- telített zsírsav : 4,979 g
Szenhidrat : 68,037 g
KalciumTejtermek : 60,450 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : szezámag
Allergen : tojás

Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Kefír
Kifli

Energia : 220,350 kcal
So : 1 158,750 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 : 1 062,707 kcal
So : 4 258,796 mg

2018.03.19. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Halpástétom
Fehér kenyér
Lilahagyma

Energia : 248,227 kcal
So : 1 124,140 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 7,592 g
Zsir : 10,481 g
- telített zsírsav : 2,438 g
Szenhidrat : 31,888 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : mustár

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Csirkepaprikás
Barna rizs

Energia : 583,521 kcal
So : 1 252,313 mg
Fehérje : 23,314 g
Zsir : 22,688 g
- telített zsírsav : 4,545 g
Szenhidrat : 71,476 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Korpás kifli
Reszelt sárgarépa

Energia : 160,880 kcal
So : 649,650 mg
Fehérje : 5,230 g
Zsir : 4,720 g
- telített zsírsav : 0,472 g
Szenhidrat : 24,146 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 992,628 kcal
So : 3 026,103 mg

2018.03.20. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Gyümölcsös müzli

Energia : 213,300 kcal
So : 295,500 mg
Fehérje : 9,550 g
Zsir : 3,930 g
- telített zsírsav : 2,162 g
Szenhidrat : 34,280 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Hentes szelet
Burgonya köret

Energia : 563,551 kcal
So : 1 771,279 mg
Fehérje : 25,328 g
Zsir : 26,786 g
- telített zsírsav : 5,207 g
Szenhidrat : 54,558 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Margarin
Fejes saláta

Energia : 268,840 kcal
So : 1 704,500 mg
Fehérje : 9,754 g
Zsir : 14,200 g
- telített zsírsav : 6,253 g
Szenhidrat : 27,960 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 045,690 kcal
So : 3 771,279 mg

2018.03.21. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Briós

Energia : 283,270 kcal
So : 265,875 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 10,725 g
Zsir : 6,077 g
- telített zsírsav : 3,780 g
Szenhidrat : 45,253 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Pulyka raguleves
Káposztás kocka
Narancs

Energia : 572,896 kcal
So : 1 295,772 mg
Cukor : 6,500 g
Fehérje : 23,266 g
Zsir : 17,246 g
- telített zsírsav : 2,621 g
Szenhidrat : 79,991 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Korpás kifli
Sárgarépa

Energia : 141,080 kcal
So : 748,150 mg
Fehérje : 5,810 g
Zsir : 2,120 g
- telített zsírsav : 1,242 g
Szenhidrat : 24,516 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 997,246 kcal
So : 2 309,797 mg

2018.03.22. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej
Nutella
Zsemle

Energia : 301,750 kcal
So : 1 131,250 mg
Fehérje : 12,620 g
Zsir : 6,485 g
- telített zsírsav : 5,410 g
Szenhidrat : 47,650 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : mogyoró
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Zöldborsó főzelék
Sertés sült

Energia : 572,328 kcal
So : 1 679,023 mg
Fehérje : 35,094 g
Zsir : 26,836 g
- telített zsírsav : 5,097 g
Szenhidrat : 47,443 g
KalciumTejtermek : 29,640 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 184,700 kcal
So : 1 233,500 mg
Fehérje : 8,760 g
Zsir : 5,104 g
- telített zsírsav : 2,302 g
Szenhidrat : 25,440 g
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 058,778 kcal
So : 4 043,773 mg

2018.03.23. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Zöldfűszeres túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 277,300 kcal
So : 962,187 mg
Fehérje : 8,378 g
Zsir : 3,133 g
- telített zsírsav : 1,990 g
Szenhidrat : 53,151 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Ananászos csirkemell
Bulgur

Energia : 575,248 kcal
So : 1 257,310 mg
Fehérje : 28,293 g
Zsir : 18,666 g
- telített zsírsav : 3,736 g
Szenhidrat : 76,496 g
KalciumTejtermek : 27,300 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Háztartási keksz

Energia : 201,000 kcal
So : 695,000 mg
Fehérje : 7,550 g
Zsir : 7,100 g
- telített zsírsav : 4,250 g
Szenhidrat : 26,400 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 053,548 kcal
So : 2 914,497 mg

2018.03.26. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Magos zsemle

Energia : 334,522 kcal
So : 1 678,030 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 13,306 g
Zsir : 16,640 g
- telített zsírsav : 8,442 g
Szenhidrat : 35,210 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : szezám
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves
Szerb tarhonyáshús
Cékla

Energia : 580,632 kcal
So : 1 688,169 mg
Fehérje : 25,197 g
Zsir : 19,380 g
- telített zsírsav : 3,680 g
Szenhidrat : 75,605 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 146,200 kcal
So : 972,000 mg
Fehérje : 7,010 g
Zsir : 2,740 g
- telített zsírsav : 0,943 g
Szenhidrat : 22,580 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 061,354 kcal
So : 4 338,198 mg

2018.03.27. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Ízesített sajtkrém
Korpás kifli

Energia : 251,080 kcal
So : 659,400 mg
Fehérje : 5,850 g
Zsir : 2,260 g
- telített zsírsav : 1,430 g
Szenhidrat : 51,686 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Párolt sertésszelet
Meggymártás
Pirított dara

Energia : 579,676 kcal
So : 1 312,137 mg
Cukor : 11,050 g
Fehérje : 23,811 g
Zsir : 17,911 g
- telített zsírsav : 4,756 g
Szenhidrat : 80,335 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Zsemle
Lilahagyma

Energia : 201,750 kcal
So : 1 557,000 mg
Fehérje : 12,100 g
Zsir : 0,829 g
- telített zsírsav : 2,442 g
Szenhidrat : 36,480 g
Allergen : glutén

Energia : 1 032,506 kcal
So : 3 528,537 mg

2018.03.28. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
Gabonagolyó

Energia : 209,000 kcal
So : 356,500 mg
Fehérje : 8,510 g
Zsir : 3,990 g
- telített zsírsav : 2,150 g
Szenhidrat : 34,900 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Betyár leves
Túrós batyu
Alma

Energia : 583,466 kcal
So : 1 098,107 mg
Cukor : 19,500 g
Fehérje : 48,208 g
Zsir : 19,777 g
- telített zsírsav : 6,893 g
Szenhidrat : 76,072 g
KalciumTejtermek : 74,750 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 148,500 kcal
So : 691,500 mg
Fehérje : 4,470 g
Zsir : 4,430 g
- telített zsírsav : 0,173 g
Szenhidrat : 22,000 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 940,966 kcal
So : 2 146,106 mg

2018.03.29. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Sárgarépás túrókrém
Korpás zsemle
Lilahagyma

Energia : 320,600 kcal
So : 1 174,162 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 16,333 g
Zsir : 6,371 g
- telített zsírsav : 4,163 g
Szenhidrat : 48,401 g
KalciumTejtermek : 256,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatésztával
Babfőzelék
Vagdalthús

Energia : 521,236 kcal
So : 1 871,379 mg
Fehérje : 30,159 g
Zsir : 16,310 g
- telített zsírsav : 3,617 g
Szenhidrat : 64,117 g
KalciumTejtermek : 15,600 mg
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Margarin
Félbarna kenyér
Retek

Energia : 224,900 kcal
So : 1 374,750 mg
Fehérje : 8,200 g
Zsir : 11,630 g
- telített zsírsav : 5,029 g
Szenhidrat : 21,070 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 066,736 kcal
So : 4 420,292 mg