

**2017.06.06. KEDD**

**Étkezés: Reggeli**

<b>Kakaó</b>	Energia	: 282,110 kcal
<b>Margarin</b>	So	: 920,275 mg
<b>Korpás kifli</b>	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 11,625 g
	Zsir	: 9,377 g
	- telített zsírsav	: 5,260 g
	Szenhidrat	: 37,256 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

**Étkezés: Tízórai**

<b>Gyümölcsle</b>	Energia	: 142,500 kcal
<b>Narancs</b>	So	: 8,750 mg
	Feherje	: 0,700 g
	Zsir	: 0,300 g
	- telített zsírsav	: 0,210 g
	Szenhidrat	: 33,850 g

**Étkezés: Ebéd**

<b>Lecsós csirkemáj</b>	Energia	: 334,920 kcal
<b>Párolt rizs</b>	So	: 873,562 mg
	Feherje	: 16,500 g
	Zsir	: 10,955 g
	- telített zsírsav	: 1,282 g
	Szenhidrat	: 41,742 g
	Allergen	: glutén

**Étkezés: Uzsonna**

<b>Zöldfűszeres vajkrém</b>	Energia	: 119,800 kcal
<b>Félbarna kenyér</b>	So	: 584,000 mg
<b>Sárgarépa</b>	Feherje	: 3,430 g
<b>Ásványviz</b>	Zsir	: 4,340 g
	- telített zsírsav	: 0,228 g
	Szenhidrat	: 16,220 g
	KalciumTejtermek	: 1,250 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

**2017.06.07. SZERDA**

**Étkezés: Reggeli**

<b>Gyümölcsle</b>	Energia	: 234,400 kcal
<b>Pulykasonka</b>	So	: 519,500 mg
<b>Teljes kiörlésű kenyér</b>	Feherje	: 7,580 g
	Zsir	: 2,000 g
	- telített zsírsav	: 0,530 g
	Szenhidrat	: 45,820 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

**Étkezés: Tízórai**

<b>Tej</b>	Energia	: 135,500 kcal
<b>Alma</b>	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**

<b>Zöldbab főzelék</b>	Energia	: 275,400 kcal
<b>Sertés pörkölt</b>	So	: 631,875 mg
	Feherje	: 14,327 g
	Zsir	: 16,052 g
	- telített zsírsav	: 3,606 g
	Szenhidrat	: 18,520 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Bölcösödés 1-3  
Korcsoport: Bölcösödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

**Sajtmester sajtkrém**  
**Magos zsemle**  
**Fejes saláta**  
**Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : tej : 163,540 kcal  
Allergen : glutén : 987,000 mg  
Feherje : 5,884 g  
Zsir : 4,130 g  
- telített zsírsav : 1,443 g  
Szenhidrat : 28,310 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szezámamag  
Allergen : szója  
Allergen : tej

## 2017.06.08. CSÜTÖRTÖK

**Tejbedara kakaóporral**

Étkezés: Reggeli

Energia : 222,265 kcal  
So : 267,687 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

**Limonádé**  
**Kivi**

Étkezés: Tízórai

Energia : 52,150 kcal  
So : 38,000 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 0,520 g  
Zsir : 0,330 g  
- telített zsírsav : 0,020 g  
Szenhidrat : 10,760 g

**Daragaluska leves**  
**Finomfőzelék**  
**Virslis**

Étkezés: Ebéd

Energia : 426,780 kcal  
So : 2 128,612 mg  
Feherje : 20,615 g  
Zsir : 18,422 g  
- telített zsírsav : 6,584 g  
Szenhidrat : 44,178 g  
KalciumTejtermek : 17,100 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : szója

**Csirkemájás**  
**Korpás zsemle**  
**Paprika**  
**Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 187,480 kcal  
So : 1 126,900 mg  
Feherje : 8,295 g  
Zsir : 5,025 g  
- telített zsírsav : 1,605 g  
Szenhidrat : 27,051 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

**2017.06.09. PÉNTEK**

**Étkezés: Reggeli**

**Limonádé**  
**Körözött**  
**Barna kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 129,442 kcal  
So : 853,700 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 5,363 g  
Zsir : 2,179 g  
- telített zsírsav : 1,404 g  
Szenhidrat : 21,430 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Étkezés: Tízórai**

**Tej**  
**Cseresznye**

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  
Allergen : tej

**Étkezés: Ebéd**

**Citromos halfilé**  
**Barna rizs**

Energia : 340,220 kcal  
So : 466,425 mg  
Feherje : 14,835 g  
Zsir : 13,500 g  
- telített zsírsav : 3,289 g  
Szenhidrat : 38,853 g  
KalciumTejtermek : 12,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : hal

**Étkezés: Uzsonna**

**Vaniliás puding**  
**Háztartási keksz**  
**Ásványvíz**

Energia : 220,800 kcal  
So : 348,500 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

**2017.06.12. HÉTFŐ**

**Étkezés: Reggeli**

**Tejes kávé**  
**Kalács**

Energia : 182,330 kcal  
So : 423,200 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 8,625 g  
Zsir : 4,609 g  
- telített zsírsav : 2,335 g  
Szenhidrat : 25,411 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Étkezés: Tízórai**

**Gyümölcsle**  
**Narancs**

Energia : 142,500 kcal  
So : 8,750 mg  
Feherje : 0,700 g  
Zsir : 0,300 g  
- telített zsírsav : 0,210 g  
Szenhidrat : 33,850 g

## Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Bölcshódés 1-3  
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves  
Gyümölcsös pulykaragu  
Párolt rizs

Energia : 456,942 kcal  
So : 715,965 mg  
Cukor : 7,500 g  
Feherje : 17,947 g  
Zsir : 12,818 g  
- telített zsírsav : 3,049 g  
Szenhidrat : 66,776 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott  
Teljes kiörlésű kenyér  
Paradicsom  
Ásványviz

Energia : 109,800 kcal  
So : 738,000 mg  
Feherje : 5,120 g  
Zsir : 1,880 g  
- telített zsírsav : 0,636 g  
Szenhidrat : 17,520 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

## 2017.06.13. KEDD

### Étkezés: Reggeli

Tej  
Baracklevár  
Margarin  
Félbarna kenyér

Energia : 270,100 kcal  
So : 817,000 mg  
Feherje : 9,800 g  
Zsir : 11,400 g  
- telített zsírsav : 6,690 g  
Szenhidrat : 31,490 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Tízórai

Limonádé  
Kivi

Energia : 52,150 kcal  
So : 38,000 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 0,520 g  
Zsir : 0,330 g  
- telített zsírsav : 0,020 g  
Szenhidrat : 10,760 g

### Étkezés: Ebéd

Lecsós sertésszelet  
Tarhonya köret

Energia : 393,650 kcal  
So : 568,375 mg  
Feherje : 17,430 g  
Zsir : 20,500 g  
- telített zsírsav : 3,246 g  
Szenhidrat : 34,635 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt  
Korpás kifli  
Retek  
Ásványviz

Energia : 146,430 kcal  
So : 931,400 mg  
Feherje : 6,032 g  
Zsir : 3,130 g  
- telített zsírsav : 1,911 g  
Szenhidrat : 23,443 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

**2017.06.14. SZERDA**

**Étkezés: Reggeli**

**Citromos tea**  
**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Teljes kiörlésű kenyér**

Energia : 227,242 kcal  
So : 1 099,530 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 8,682 g  
Zsir : 11,430 g  
- telített zsírsav : 6,232 g  
Szenhidrat : 21,712 g  
KalciumTejtermek : 120,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**Étkezés: Tízórai**

**Tej**  
**Cseresznye**

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

**Étkezés: Ebéd**

**Burgonya főzelék**  
**Natúr csirkemell**

Energia : 303,150 kcal  
So : 296,375 mg  
Fehérje : 16,837 g  
Zsir : 12,495 g  
- telített zsírsav : 2,515 g  
Szenhidrat : 30,640 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Étkezés: Uzsonna**

**Sajtos párizsi**  
**Magos zsemle**  
**Uborka**  
**Ásványviz**

Energia : 194,040 kcal  
So : 1 276,500 mg  
Fehérje : 7,714 g  
Zsir : 6,520 g  
- telített zsírsav : 1,948 g  
Szenhidrat : 28,660 g  
Allergen : szója  
Allergen : szezám  
Allergen : glutén

**2017.06.15. CSÜTÖRTÖK**

**Étkezés: Reggeli**

**Tejberizs fahéjjal**

Energia : 337,570 kcal  
So : 196,250 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**

**Gyümölcsle**  
**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**

**Karalábé főzelék**  
**Sült hús**

Energia : 251,350 kcal  
So : 757,937 mg  
Cukor : 2,500 g  
Fehérje : 14,032 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Bölcösödés 1-3  
Korcsoport: Bölcösödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

**Gépsonka**  
**Margarin**  
**Barna kenyér**  
**Sárgarépa**  
**Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

Zsir : 14,552 g  
- telített zsírsav : 2,466 g  
Energia : 164,106 kcal  
Szenhidrat : 1 019,506 mg  
KalciumTejtermek : 17,390 mg  
Allergen : tej : 7,200 g  
Allergen : glutén : 3,478 g  
Szenhidrat : 16,920 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

### 2017.06.16. PÉNTEK

**Gyümölcsle**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Paradicsom**

Étkezés: Reggeli

Energia : 226,200 kcal  
So : 622,500 mg  
Fehérje : 4,490 g  
Zsir : 1,940 g  
- telített zsírsav : 1,136 g  
Szenhidrat : 47,170 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**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

**Sült csirkemell**  
**Párolt zöldség**

Étkezés: Ebéd

Energia : 210,850 kcal  
So : 419,000 mg  
Fehérje : 17,320 g  
Zsir : 10,940 g  
- telített zsírsav : 1,291 g  
Szenhidrat : 10,450 g

**Kefír**  
**Kifli**  
**Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 220,350 kcal  
So : 1 191,250 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

### 2017.06.19. HÉTFŐ

**Gyümölcs tea**  
**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Korpás zsemle**

Étkezés: Reggeli

Energia : 281,722 kcal  
So : 1 265,430 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 11,292 g  
Zsir : 11,940 g  
- telített zsírsav : 6,607 g  
Szenhidrat : 31,918 g  
KalciumTejtermek : 120,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Bölcsödés 1-3  
Korcsoport: Bölcsödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

**Tej**  
**Alma**

Étkezés: Tízórai

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

**Sertés pörkölt**  
**Párolt rizs**  
**Vegyes savanyúság**

Étkezés: Ebéd

Energia : 335,620 kcal  
So : 611,812 mg  
Fehérje : 14,205 g  
Zsir : 12,405 g  
- telített zsírsav : 2,062 g  
Szenhidrat : 40,872 g  
Allergen : glutén

**Natúr vajkrém**  
**Kifli**  
**Paprika**  
**Ásványvíz**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 164,850 kcal  
So : 744,250 mg  
Fehérje : 4,720 g  
Zsir : 4,375 g  
- telített zsírsav : 0,265 g  
Szenhidrat : 26,450 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### 2017.06.20. KEDD

**Tej**  
**Müzli**

Étkezés: Reggeli

Energia : 188,000 kcal  
So : 243,500 mg  
Fehérje : 8,500 g  
Zsir : 6,140 g  
- telített zsírsav : 3,900 g  
Szenhidrat : 24,600 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Limonádé**  
**Kivi**

Étkezés: Tízórai

Energia : 52,150 kcal  
So : 38,000 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 0,520 g  
Zsir : 0,330 g  
- telített zsírsav : 0,020 g  
Szenhidrat : 10,760 g

**Dubary csirkemell**  
**Burgonya püré**

Étkezés: Ebéd

Energia : 319,545 kcal  
So : 886,562 mg  
Fehérje : 20,137 g  
Zsir : 11,148 g  
- telített zsírsav : 4,326 g  
Szenhidrat : 33,912 g  
KalciumTejtermek : 82,050 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**Zalai felvágott**  
**Teljes kiörlésű zsemle**  
**Margarin**  
**Fejes saláta**  
**Ásványvíz**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 244,340 kcal  
So : 1 487,000 mg  
Fehérje : 8,194 g  
Zsir : 12,210 g  
- telített zsírsav : 5,553 g  
Szenhidrat : 27,900 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

**Bölcsödés 1-3**  
Korcsoport: Bölcödés 1-3

**Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!**

### 2017.06.21. SZERDA

Allergen : szója

Étkezés: Reggeli

**Limonádé**  
**Tonhalkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 185,440 kcal  
So : 744,250 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 5,532 g  
Zsir : 8,214 g  
- telített zsírsav : 1,963 g  
Szenhidrat : 21,550 g  
Allergen : mustár  
Allergen : hal  
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

**Paradicsomos káposzta**  
**Natúr csirkemell**

Energia : 326,050 kcal  
So : 658,250 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 16,727 g  
Zsir : 11,550 g  
- telített zsírsav : 1,268 g  
Szenhidrat : 39,030 g  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**  
**Korpás kifli**  
**Paradicsom**  
**Ásványvíz**

Energia : 153,280 kcal  
So : 591,400 mg  
Fehérje : 5,070 g  
Zsir : 4,700 g  
- telített zsírsav : 0,466 g  
Szenhidrat : 22,516 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### 2017.06.22. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

**Vaníliás tej**  
**Kakaós csiga**

Energia : 241,170 kcal  
So : 265,000 mg  
Cukor : 2,500 g  
Fehérje : 8,776 g  
Zsir : 9,396 g  
- telített zsírsav : 4,600 g  
Szenhidrat : 29,165 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Cseresznye**

Energia : 53,742 kcal  
So : 10,030 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 0,462 g  
Zsir : 0,160 g  
- telített zsírsav : 0,022 g  
Szenhidrat : 12,152 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



## Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Bölcshódés 1-3  
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**  
**Brokkoli főzelék**  
**Húsgombóc**

Energia : 533,971 kcal  
So : 1 272,844 mg  
Fehérje : 23,116 g  
Zsir : 21,375 g  
- telített zsírsav : 4,808 g  
Szenhidrat : 61,101 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Sonkakrém**  
**Barna kenyér**  
**Paprika**  
**Ásványvíz**

Energia : 111,550 kcal  
So : 839,625 mg  
Fehérje : 3,930 g  
Zsir : 3,405 g  
- telített zsírsav : 1,635 g  
Szenhidrat : 15,820 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

## 2017.06.23. PÉNTEK

### Étkezés: Reggeli

**Citromos tea**  
**Kapros túrókrém**  
**Barna kenyér**  
**Retek**

Energia : 134,012 kcal  
So : 646,217 mg  
Cukor : 6,000 g  
Fehérje : 5,492 g  
Zsir : 2,145 g  
- telített zsírsav : 1,403 g  
Szenhidrat : 22,648 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Narancs**

Energia : 140,500 kcal  
So : 228,750 mg  
Fehérje : 7,100 g  
Zsir : 5,700 g  
- telített zsírsav : 3,810 g  
Szenhidrat : 14,850 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Zöldséges halfilé**  
**Főtt burgonya**  
**Csemege uborka**

Energia : 325,835 kcal  
So : 1 608,512 mg  
Fehérje : 16,386 g  
Zsir : 10,934 g  
- telített zsírsav : 1,358 g  
Szenhidrat : 39,508 g  
Allergen : hal  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt**  
**Nutribella teljeskiörlésű keksz fahéjas**  
**Ásványvíz**

Energia : 208,170 kcal  
So : 484,880 mg  
Fehérje : 6,528 g  
Zsir : 11,017 g  
- telített zsírsav : 6,361 g  
Szenhidrat : 19,728 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**2017.06.26. HÉTFŐ**

**Étkezés: Reggeli**

**Kakaó**  
**Briós**

Energia : 275,230 kcal  
So : 265,875 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 10,725 g  
Zsir : 6,077 g  
- telített zsírsav : 3,780 g  
Szenhidrat : 43,255 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

**Étkezés: Tízórai**

**Tej**  
**Kivi**

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  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

**Étkezés: Ebéd**

**Rakott zöldbab reszelt sajttal**

Energia : 300,640 kcal  
So : 607,062 mg  
Feherje : 16,388 g  
Zsir : 13,346 g  
- telített zsírsav : 4,640 g  
Szenhidrat : 27,925 g  
KalciumTejtermek : 81,000 mg  
Allergen : tej

**Étkezés: Uzsonna**

**Zöldséges felvágott**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Paprika**  
**Ásványvíz**

Energia : 109,400 kcal  
So : 736,500 mg  
Feherje : 5,160 g  
Zsir : 1,900 g  
- telített zsírsav : 0,630 g  
Szenhidrat : 17,320 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

**2017.06.27. KEDD**

**Étkezés: Reggeli**

**Tejes kávé**  
**Csirkemell sonka**  
**Barna kenyér**

Energia : 222,580 kcal  
So : 1 327,325 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 13,845 g  
Zsir : 3,554 g  
- telített zsírsav : 2,175 g  
Szenhidrat : 32,256 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Étkezés: Tízórai**

**Gyümölcsle**  
**Narancs**

Energia : 142,500 kcal  
So : 8,750 mg  
Feherje : 0,700 g  
Zsir : 0,300 g  
- telített zsírsav : 0,210 g  
Szenhidrat : 33,850 g

## Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Bölcösödés 1-3  
Korcsoport: Bölcösödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

**Natúr sertés szelet**  
**Burgonya köret**  
**Cékla**

Étkezés: Ebéd

Energia : 402,470 kcal  
So : 1 116,500 mg  
Fehérje : 16,000 g  
Zsir : 17,993 g  
- telített zsírsav : 2,841 g  
Szenhidrat : 43,390 g  
Allergen : glutén

**Ízesített sajtkrém**  
**Korpás kifli**  
**Paradicsom**  
**Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 133,480 kcal  
So : 689,900 mg  
Fehérje : 5,650 g  
Zsir : 2,100 g  
- telített zsírsav : 1,236 g  
Szenhidrat : 22,886 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

### 2017.06.28. SZERDA

**Tej**  
**Gabonagolyó**

Étkezés: Reggeli

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

**Gyümölcsle**  
**Cseresznye**

Étkezés: Tízórai

Energia : 154,500 kcal  
So : 15,000 mg  
Fehérje : 0,800 g  
Zsir : 0,350 g  
- telített zsírsav : 0,220 g  
Szenhidrat : 36,600 g

**Sárgarépa főzelék**  
**Virslí**

Étkezés: Ebéd

Energia : 277,560 kcal  
So : 1 952,512 mg  
Fehérje : 13,701 g  
Zsir : 17,216 g  
- telített zsírsav : 6,226 g  
Szenhidrat : 16,740 g  
KalciumTejtermek : 17,100 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

**Tavaszi felvágott**  
**Margarin**  
**Teljes kiörlésű zsemle**  
**Retek**  
**Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 231,440 kcal  
So : 1 383,100 mg  
Fehérje : 7,530 g  
Zsir : 10,820 g  
- telített zsírsav : 5,016 g  
Szenhidrat : 28,532 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

**2017.06.29. CSÜTÖRTÖK**

**Étkezés: Reggeli**

**Gyümölcsle**  
**Petrezselymes túrókrém**  
**Korpás zsemle**

Energia : 293,150 kcal  
So : 702,087 mg  
Cukor : 1,000 g  
Feherje : 8,710 g  
Zsir : 2,885 g  
- telített zsírsav : 1,910 g  
Szenhidrat : 57,882 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

**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 pörkölt**

Energia : 338,215 kcal  
So : 505,350 mg  
Feherje : 20,888 g  
Zsir : 14,650 g  
- telített zsírsav : 2,525 g  
Szenhidrat : 30,611 g  
KalciumTejtermek : 22,800 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Étkezés: Uzsonna**

**Párizsi**  
**Félbarna kenyér**  
**Paradicsom**  
**Ásványviz**

Energia : 120,400 kcal  
So : 888,000 mg  
Feherje : 6,080 g  
Zsir : 3,460 g  
- telített zsírsav : 1,596 g  
Szenhidrat : 15,740 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

**2017.06.30. PÉNTEK**

**Étkezés: Reggeli**

**Gyümölcs tea**  
**Tojáskrém**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Uborka**

Energia : 160,847 kcal  
So : 739,892 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 7,420 g  
Zsir : 4,484 g  
- telített zsírsav : 1,251 g  
Szenhidrat : 22,091 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

**Étkezés: Tízórai**

**Tej**  
**Narancs**

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**

**Hideg almaleves**

**Zöldfűszeres sült csirkemell**

**Burgonya püré**

**Fejes saláta**

Energia : 425,035 kcal  
So : 1 196,820 mg  
Cukor : 15,000 g  
Feherje : 18,301 g  
Zsir : 16,050 g  
- telített zsírsav : 4,414 g  
Szenhidrat : 51,130 g  
KalciumTejtermek : 49,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Étkezés: Uzsonna**

**Natúr joghurt**

**Kifli**

**Ásványviz**

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