

**2017.06.06. KEDD**

Étkezés: Tízórai

<b>Kakaó</b>	Energia	: 290,150 kcal
<b>Margarin</b>	So	: 920,275 mg
<b>Korpás kifli</b>	Cukor	: 7,000 g
	Feherje	: 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

<b>Karfiol leves</b>	Energia	: 500,796 kcal
<b>Lecsós csirkemáj</b>	So	: 1 571,048 mg
<b>Bulgur</b>	Feherje	: 26,845 g
	Zsir	: 15,199 g
	- telített zsírsav	: 1,825 g
	Szenhidrat	: 67,234 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

<b>Zöldfűszeres vajkrém</b>	Energia	: 148,400 kcal
<b>Félbarna kenyér</b>	So	: 745,250 mg
<b>Sárgarépa</b>	Feherje	: 4,530 g
	Zsir	: 4,460 g
	- telített zsírsav	: 0,262 g
	Szenhidrat	: 21,830 g
	KalciumTejtermek	: 1,250 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

**2017.06.07. SZERDA**

Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcslé</b>	Energia	: 277,000 kcal
<b>Pulykasonka</b>	So	: 691,000 mg
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Feherje	: 10,660 g
	Zsir	: 2,850 g
	- telített zsírsav	: 0,690 g
	Szenhidrat	: 51,230 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

<b>Palóc leves</b>	Energia	: 578,014 kcal
<b>Darás tészta baracklekvárral</b>	So	: 1 098,565 mg
<b>Alma</b>	Feherje	: 21,879 g
	Zsir	: 16,600 g
	- telített zsírsav	: 4,131 g
	Szenhidrat	: 84,978 g
	KalciumTejtermek	: 19,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

<b>Sajtmester sajkkrém</b>	Energia	: 163,540 kcal
<b>Magos zsemle</b>	So	: 954,500 mg
<b>Fejes saláta</b>	Feherje	: 5,884 g
	Zsir	: 4,130 g
	- telített zsírsav	: 1,443 g
	Szenhidrat	: 28,310 g
	KalciumTejtermek	: 55,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szezámag
	Allergen	: szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**2017.06.08. CSÜTÖRTÖK**

Allergen : tej

**Tejbedara kakaóporral**

Étkezés: Tízórai

Energia : 247,405 kcal  
So : 268,062 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 10,182 g  
Zsir : 3,458 g  
- telített zsírsav : 2,345 g  
Szenhidrat : 43,335 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Daragaluska leves**

**Finomfőzelék**

**Virslí**

Étkezés: Ebéd

Energia : 638,971 kcal  
So : 3 558,564 mg  
Feherje : 33,179 g  
Zsir : 30,752 g  
- telített zsírsav : 11,797 g  
Szenhidrat : 56,752 g  
KalciumTejtermek : 37,050 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : szója

**Csirkemájás**

**Korpás zsemle**

**Paprika**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 205,280 kcal  
So : 1 232,650 mg  
Feherje : 9,210 g  
Zsir : 6,440 g  
- telített zsírsav : 2,005 g  
Szenhidrat : 27,366 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

**2017.06.09. PÉNTEK**

**Limonádé**

**Körözött**

**Barna kenyér**

**Fejes saláta**

Étkezés: Tízórai

Energia : 174,433 kcal  
So : 1 159,355 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 7,165 g  
Zsir : 2,915 g  
- telített zsírsav : 1,874 g  
Szenhidrat : 29,083 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Burgonya leves**

**Citromos halfilé**

**Barna rizs**

Étkezés: Ebéd

Energia : 575,039 kcal  
So : 1 290,582 mg  
Feherje : 23,141 g  
Zsir : 19,360 g  
- telített zsírsav : 4,576 g  
Szenhidrat : 75,601 g  
KalciumTejtermek : 15,600 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : hal  
Allergen : tej

**Vaniliás puding**

**Háztartási keksz**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 241,500 kcal  
So : 365,000 mg  
Feherje : 4,370 g  
Zsir : 3,140 g  
- telített zsírsav : 1,610 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 2017.06.12. HÉTFŐ

**Tejes kávé  
Kalács**

Étkezés: Tízórai

Szenhidrat : 47,700 g  
KalciumTejtermek : 144,000 mg  
Allergen : glutén  
Energia : tej : 210,520 kcal  
So : 475,325 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 9,215 g  
Zsir : 5,134 g  
- telített zsírsav : 2,445 g  
Szenhidrat : 30,654 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

**Zöldborsó leves  
Gyümölcsös pulykaragu  
Párolt rizs**

Étkezés: Ebéd

Energia : 553,686 kcal  
So : 1 245,452 mg  
Cukor : 9,750 g  
Feherje : 22,889 g  
Zsir : 13,951 g  
- telített zsírsav : 3,228 g  
Szenhidrat : 83,336 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

**Zöldséges felvágott  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 151,100 kcal  
So : 972,500 mg  
Feherje : 7,170 g  
Zsir : 2,770 g  
- telített zsírsav : 0,949 g  
Szenhidrat : 23,580 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

### 2017.06.13. KEDD

**Tej  
Baracklevár  
Margarin  
Félbarna kenyér**

Étkezés: Tízórai

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

**Tavaszi leves  
Gombás sertésszelet  
Tarhonya köret**

Étkezés: Ebéd

Energia : 573,378 kcal  
So : 1 634,451 mg  
Feherje : 29,686 g  
Zsir : 21,708 g  
- telített zsírsav : 4,673 g  
Szenhidrat : 64,554 g  
KalciumTejtermek : 15,600 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Ízesített kockasajt  
Korpás kifli  
Retek**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 147,930 kcal  
So : 913,650 mg  
Feherje : 6,152 g  
Zsir : 3,140 g  
- telített zsírsav : 1,914 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 2017.06.14. SZERDA

Étkezés: Tízórai

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

Szenhidrat : 23,663 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Energia : glutén : 299,682 kcal  
Allergen : szója : 1 513,530 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 12,472 g  
Zsir : 14,340 g  
- telített zsírsav : 7,942 g  
Szenhidrat : 29,270 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves**  
**Sajtos pogácsa**  
**Cseresznye**

Energia : 470,846 kcal  
So : 1 034,623 mg  
Feherje : 40,471 g  
Zsir : 18,074 g  
- telített zsírsav : 5,503 g  
Szenhidrat : 58,112 g  
KalciumTejtermek : 26,520 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 219,240 kcal  
So : 1 440,750 mg  
Feherje : 9,114 g  
Zsir : 8,430 g  
- telített zsírsav : 2,652 g  
Szenhidrat : 29,220 g  
Allergen : szója  
Allergen : szezám-mag  
Allergen : glutén

### 2017.06.15. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tejberizs fahéjjal**

Energia : 345,610 kcal  
So : 196,250 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

Étkezés: Ebéd

**Csontleves csigatésztával**  
**Lencse főzelék**  
**Sült hús**

Energia : 541,035 kcal  
So : 1 332,466 mg  
Cukor : 2,600 g  
Feherje : 31,076 g  
Zsir : 24,747 g  
- telített zsírsav : 4,941 g  
Szenhidrat : 48,449 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : mustár  
Allergen : tej

## Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

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

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

### 2017.06.16. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 255,600 kcal  
So : 795,500 mg  
Fehérje : 5,610 g  
Zsir : 2,060 g  
- telített zsírsav : 1,149 g  
Szenhidrat : 52,970 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Fokhagyma krémleves**  
**Szezámagos rántott csirkemell**  
**Párolt zöldségek**

Energia : 568,388 kcal  
So : 1 402,529 mg  
Fehérje : 29,706 g  
Zsir : 29,776 g  
- telített zsírsav : 5,176 g  
Szenhidrat : 45,486 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag  
Allergen : tojás

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

### 2017.06.19. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 326,962 kcal  
So : 1 507,930 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 14,062 g  
Zsir : 14,750 g  
- telített zsírsav : 8,307 g  
Szenhidrat : 34,076 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Lestyános karalábé leves**  
**Sertés pörkölt**  
**Hántolt árpa**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 528,874 kcal  
So : 1 262,159 mg  
Fehérje : 21,975 g  
Zsir : 19,971 g  
- telített zsírsav : 3,000 g  
Szenhidrat : 65,251 g  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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

Étkezés: Uzsonna

Allergen : glutén  
Energia : 166,850 kcal  
So : 712,500 mg  
Fehérje : 4,840 g  
Zsir : 4,405 g  
- telített zsírsav : 0,265 g  
Szenhidrat : 26,750 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### 2017.06.20. KEDD

**Tej**  
**Müzli**

Étkezés: Tízórai

Energia : 200,000 kcal  
So : 292,750 mg  
Fehérje : 9,350 g  
Zsir : 3,810 g  
- telített zsírsav : 2,150 g  
Szenhidrat : 31,600 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Sárgarborsó leves**  
**Dubarry csirkemell**  
**Burgonya püré**

Étkezés: Ebéd

Energia : 582,654 kcal  
So : 1 578,262 mg  
Fehérje : 34,003 g  
Zsir : 18,124 g  
- telített zsírsav : 5,929 g  
Szenhidrat : 70,004 g  
KalciumTejtermek : 106,665 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

**Zalai felvágott**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Margarin**  
**Fejes saláta**

Étkezés: Uzsonna

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

### 2017.06.21. SZERDA

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

Étkezés: Tízórai

Energia : 244,435 kcal  
So : 1 035,110 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 7,360 g  
Zsir : 10,557 g  
- telített zsírsav : 2,429 g  
Szenhidrat : 29,017 g  
Allergen : mustár  
Allergen : hal  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**Sertés becsináltleves**  
**Káposztás tészta**  
**Alma**

Étkezés: Ebéd

Energia : 581,841 kcal  
So : 1 264,734 mg  
Cukor : 4,550 g  
Fehérje : 22,974 g  
Zsir : 19,001 g  
- telített zsírsav : 4,216 g  
Szenhidrat : 79,748 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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

Étkezés: Uzsonna

Allergen : tojás  
Allergen : glutén : 155,480 kcal  
Allergen : zeller : 560,400 mg  
Allergen : tej : 5,170 g  
Zsir : 4,720 g  
- telített zsírsav : 0,469 g  
Szenhidrat : 22,916 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

### 2017.06.22. CSÜTÖRTÖK

**Vaníliás tej**  
**Kakaós csigá**

Étkezés: Tízórai

Energia : 247,200 kcal  
So : 265,000 mg  
Cukor : 4,000 g  
Fehérje : 8,776 g  
Zsir : 9,396 g  
- telített zsírsav : 4,600 g  
Szenhidrat : 30,664 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

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

Étkezés: Ebéd

Energia : 584,014 kcal  
So : 1 556,500 mg  
Fehérje : 28,245 g  
Zsir : 23,495 g  
- telített zsírsav : 5,501 g  
Szenhidrat : 63,910 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

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

Étkezés: Uzsonna

Energia : 171,300 kcal  
So : 1 213,500 mg  
Fehérje : 6,040 g  
Zsir : 6,620 g  
- telített zsírsav : 3,210 g  
Szenhidrat : 21,220 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

### 2017.06.23. PÉNTEK

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

Étkezés: Tízórai

Energia : 180,812 kcal  
So : 866,530 mg  
Cukor : 8,500 g  
Fehérje : 7,342 g  
Zsir : 2,860 g  
- telített zsírsav : 1,871 g  
Szenhidrat : 30,718 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Bazsalikomos paradicsom leves**  
**Zöldséges halfilé**  
**Főtt burgonya**  
**Csemege uborka**

Energia : 577,333 kcal  
So : 2 744,290 mg  
Cukor : 9,750 g  
Feherje : 24,045 g  
Zsir : 19,248 g  
- telített zsírsav : 2,352 g  
Szenhidrat : 75,895 g  
Allergen : hal  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt**  
**Nutribella teljeskiőrlésű keksz fahéjas**

Energia : 208,170 kcal  
So : 452,380 mg  
Feherje : 6,528 g  
Zsir : 11,017 g  
- telített zsírsav : 6,361 g  
Szenhidrat : 19,728 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**2017.06.26. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

**Kakaó**  
**Briós**

Energia : 283,270 kcal  
So : 265,875 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 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

**Tarhonya leves**  
**Rakott zöldbab reszelt sajttal**

Energia : 551,697 kcal  
So : 1 300,234 mg  
Feherje : 24,835 g  
Zsir : 23,790 g  
- telített zsírsav : 7,181 g  
Szenhidrat : 58,008 g  
KalciumTejtermek : 105,300 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Paprika**

Energia : 150,500 kcal  
So : 970,250 mg  
Feherje : 7,230 g  
Zsir : 2,800 g  
- telített zsírsav : 0,940 g  
Szenhidrat : 23,280 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár



**2017.06.27. KEDD**

**Étkezés: Tízórai**

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

Energia : 268,520 kcal  
So : 1 757,575 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 16,915 g  
Zsir : 3,774 g  
- telített zsírsav : 2,245 g  
Szenhidrat : 40,014 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Étkezés: Ebéd**

**Kertész leves**  
**Natúr sertés szelet**  
**Burgonya köret**  
**Cékla**

Energia : 555,818 kcal  
So : 1 892,868 mg  
Fehérje : 22,877 g  
Zsir : 22,482 g  
- telített zsírsav : 3,641 g  
Szenhidrat : 64,311 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

**Étkezés: Uzsonna**

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

Energia : 135,680 kcal  
So : 658,900 mg  
Fehérje : 5,750 g  
Zsir : 2,120 g  
- telített zsírsav : 1,239 g  
Szenhidrat : 23,286 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

**2017.06.28. 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**

**Pulykaraguleves**  
**Túrós batyu**  
**Cseresznye**

Energia : 525,553 kcal  
So : 1 063,098 mg  
Cukor : 16,250 g  
Fehérje : 49,958 g  
Zsir : 18,175 g  
- telített zsírsav : 5,005 g  
Szenhidrat : 67,280 g  
KalciumTejtermek : 49,140 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

## Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Retek

Energia : 250,340 kcal  
So : 1 550,650 mg  
Fehérje : 8,828 g  
Zsir : 12,130 g  
- telített zsírsav : 5,449 g  
Szenhidrat : 29,008 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

### 2017.06.29. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle  
Petrezselymes túrókrém  
Korpás zsemle

Energia : 305,510 kcal  
So : 707,650 mg  
Cukor : 1,500 g  
Fehérje : 9,590 g  
Zsir : 3,510 g  
- telített zsírsav : 2,345 g  
Szenhidrat : 58,674 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gomba leves  
Zöldborsó főzelék  
Sertés pörkölt

Energia : 497,253 kcal  
So : 1 272,226 mg  
Fehérje : 28,670 g  
Zsir : 22,022 g  
- telített zsírsav : 3,569 g  
Szenhidrat : 46,273 g  
KalciumTejtermek : 22,230 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi  
Félbarna kenyér  
Paradicsom

Energia : 168,300 kcal  
So : 1 202,000 mg  
Fehérje : 8,630 g  
Zsir : 5,140 g  
- telített zsírsav : 2,379 g  
Szenhidrat : 21,210 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

### 2017.06.30. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea  
Tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Uborka

Energia : 208,087 kcal  
So : 1 035,092 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 8,568 g  
Zsir : 5,696 g  
- telített zsírsav : 1,825 g  
Szenhidrat : 29,833 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Hideg almaleves  
Zöldfűszeres sült csirkemell  
Burgonya püré  
Fejes saláta

Energia : 564,447 kcal  
So : 1 608,029 mg  
Cukor : 19,500 g  
Fehérje : 24,748 g  
Zsir : 19,649 g  
- telített zsírsav : 6,458 g  
Szenhidrat : 71,104 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Óvodás 4-6

Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

**Natúr joghurt**  
**Kifli**

Étkezés: Uzsonna

KalciumTejtermek : 79,170 mg  
Allergen : glutén : 220,350 kcal  
Allergen : tej : 1 158,750 mg  
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