

## 2017.10.02. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea  
Zalai felvágott  
Magos zsemle

Energia : 246,422 kcal  
So : 1 600,530 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 9,656 g  
Zsir : 8,680 g  
- telített zsírsav : 2,642 g  
Szenhidrat : 34,870 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : szezámag

### Étkezés: Ebéd

Zeller leves  
Györi aprópecsenye  
Petrezselymes burgonya  
Vegyes savanyúság

Energia : 556,344 kcal  
So : 577,579 mg  
Fehérje : 21,512 g  
Zsir : 24,691 g  
- telített zsírsav : 4,138 g  
Szenhidrat : 60,746 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

Kockasajt  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Retek

Energia : 145,850 kcal  
So : 1 045,250 mg  
Fehérje : 5,612 g  
Zsir : 2,880 g  
- telített zsírsav : 1,624 g  
Szenhidrat : 23,747 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

## 2017.10.03. KEDD

### 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 : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

Tavaszi leves  
Mustáros csirkemell  
Házi tarhonya

Energia : 583,954 kcal  
So : 968,757 mg  
Fehérje : 30,066 g  
Zsir : 22,252 g  
- telített zsírsav : 5,360 g  
Szenhidrat : 65,765 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

### Étkezés: Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém  
Félbarna kenyér  
Lilahagyma

Energia : 149,000 kcal  
So : 651,500 mg  
Fehérje : 4,440 g  
Zsir : 4,424 g  
- telített zsírsav : 0,262 g  
Szenhidrat : 22,430 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : tej  
Allergen : glutén

## 2017.10.04. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**

**Pulykasonka**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 277,000 kcal  
So : 691,000 mg  
Fehérje : 10,660 g  
Zsir : 2,850 g  
- telített zsírsav : 0,690 g  
Szenhidrat : 51,230 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Húsgombóc leves**

**Lekváros bukta**

**Szőlő**

Energia : 584,272 kcal  
So : 602,914 mg  
Cukor : 11,050 g  
Fehérje : 38,503 g  
Zsir : 17,365 g  
- telített zsírsav : 4,492 g  
Szenhidrat : 90,327 g  
KalciumTejtermek : 37,050 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Sajtmester sajtkrém**

**Magos zsemle**

**Uborka**

Energia : 165,440 kcal  
So : 960,250 mg  
Fehérje : 6,044 g  
Zsir : 4,130 g  
- telített zsírsav : 1,452 g  
Szenhidrat : 28,620 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : szezám  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

## 2017.10.05. CSÜTÖRTÖK

### 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

**Csontleves finommetélttel**

**Paradicsomos káposzta**

**Natúr csirkemell**

Energia : 462,294 kcal  
So : 993,099 mg  
Cukor : 5,200 g  
Fehérje : 23,493 g  
Zsir : 15,357 g  
- telített zsírsav : 1,744 g  
Szenhidrat : 57,755 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

## Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Helyben , Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájas  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Sárgarépa**

Energia : 184,000 kcal  
So : 1 329,750 mg  
Fehérje : 7,620 g  
Zsír : 6,000 g  
- telített zsírsav : 1,652 g  
Szenhidrat : 24,090 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### 2017.10.06. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej  
Körözött  
Barna kenyér  
Jégsaláta**

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

Étkezés: Ebéd

**Lebbencs leves  
Fűszeres sertés sült  
Tört burgonya  
Csemege uborka**

Energia : 577,950 kcal  
So : 2 347,423 mg  
Fehérje : 23,306 g  
Zsír : 23,470 g  
- telített zsírsav : 4,152 g  
Szenhidrat : 66,693 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Vaniliás puding  
Háztartási keksz**

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

### 2017.10.09. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé  
Kalács**

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

Étkezés: Ebéd

**Vágottborsó leves  
Tarhonyáshús sertés húsból  
Cékla**

Energia : 576,538 kcal  
So : 1 675,385 mg  
Fehérje : 30,870 g  
Zsír : 13,687 g  
- telített zsírsav : 2,837 g  
Szenhidrat : 81,958 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

## Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Helyben , Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Sárgarépa**

Energia : 156,500 kcal  
So : 1 061,750 mg  
Fehérje : 7,230 g  
Zsir : 2,770 g  
- telített zsírsav : 0,952 g  
Szenhidrat : 24,810 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

## 2017.10.10. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Baracklevár**  
**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 : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**  
**Paprikás csirkemell szelet**  
**Fél adag barna rizs**  
**Fél adag rizs köret**

Energia : 574,291 kcal  
So : 481,819 mg  
Fehérje : 27,288 g  
Zsir : 19,594 g  
- telített zsírsav : 3,535 g  
Szenhidrat : 71,889 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Ízesített kockasajt**  
**Korpás kifli**  
**Lilahagyma**

Energia : 156,030 kcal  
So : 869,400 mg  
Fehérje : 6,062 g  
Zsir : 3,134 g  
- telített zsírsav : 1,917 g  
Szenhidrat : 26,033 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

## 2017.10.11. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

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

Energia : 299,682 kcal  
So : 1 513,530 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 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**  
**Túrós tészta**  
**Körte**

Energia : 532,917 kcal  
So : 960,776 mg  
Fehérje : 26,646 g  
Zsir : 15,754 g  
- telített zsírsav : 5,533 g  
Szenhidrat : 70,147 g  
KalciumTejtermek : 49,400 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Helyben , Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tej

### 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 : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : szezámag

## 2017.10.12. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Tejberizs fahéjjal**

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

### Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**  
**Karalábé főzelék**  
**Sült virsli**

Energia : 438,833 kcal  
So : 1 781,533 mg  
Cukor : 3,250 g  
Feherje : 20,513 g  
Zsir : 22,237 g  
- telített zsírsav : 6,264 g  
Szenhidrat : 39,032 g  
KalciumTejtermek : 22,230 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : szója

### Étkezés: Uzsonna

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

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

## 2017.10.13. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 253,500 kcal  
So : 835,250 mg  
Feherje : 5,670 g  
Zsir : 2,030 g  
- telített zsírsav : 1,149 g  
Szenhidrat : 52,430 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

## Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Helyben , Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Paradicsom leves**  
**Szezámagos rántott halfilé**  
**Párolt zöldségek**

Energia : 543,777 kcal  
So : 1 420,429 mg  
Cukor : 9,750 g  
Fehérje : 27,433 g  
Zsir : 23,228 g  
- telített zsírsav : 2,919 g  
Szenhidrat : 55,939 g  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
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

## 2017.10.16. 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 : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves**  
**Tejfölös pulykatokány**  
**Bulgur**

Energia : 495,799 kcal  
So : 713,078 mg  
Fehérje : 23,556 g  
Zsir : 16,460 g  
- telített zsírsav : 3,702 g  
Szenhidrat : 66,359 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém**  
**Kifli**  
**Uborka**

Energia : 164,450 kcal  
So : 720,000 mg  
Fehérje : 4,780 g  
Zsir : 4,345 g  
- telített zsírsav : 0,277 g  
Szenhidrat : 26,360 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**2017.10.17. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Tej  
Müzli**

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

Étkezés: Ebéd

**Burgonya leves  
Csirkemájás sertés szelet  
Rizs köret  
Csemege uborka**

Energia : 580,018 kcal  
So : 1 992,817 mg  
Fehérje : 26,614 g  
Zsir : 17,795 g  
- telített zsírsav : 3,080 g  
Szenhidrat : 77,103 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

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

**2017.10.18. SZERDA**

Étkezés: Tízórai

**Limonádé  
Tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér**

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 : tej  
Allergen : mustár  
Allergen : hal  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Becsinált leves  
Darás tészta  
Szőlő**

Energia : 544,164 kcal  
So : 1 207,869 mg  
Fehérje : 22,454 g  
Zsir : 14,535 g  
- telített zsírsav : 3,971 g  
Szenhidrat : 79,905 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém  
Korpás kifli  
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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : glutén  
Allergen : tej

## 2017.10.19. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Vaníliás tej**  
**Briós**

Energia : 268,080 kcal  
So : 265,000 mg  
Cukor : 4,000 g  
Fehérje : 10,540 g  
Zsir : 5,860 g  
- telített zsírsav : 3,650 g  
Szenhidrat : 42,151 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Köménymaglevés pirított zsemlekočka**  
**Zöldbab főzelék**  
**Húsgombóc**

Energia : 582,511 kcal  
So : 702,592 mg  
Fehérje : 22,549 g  
Zsir : 29,551 g  
- telített zsírsav : 5,726 g  
Szenhidrat : 56,292 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Sonkakrém**  
**Barna kenyér**  
**Retek**

Energia : 169,800 kcal  
So : 1 255,500 mg  
Fehérje : 6,040 g  
Zsir : 6,560 g  
- telített zsírsav : 3,219 g  
Szenhidrat : 20,980 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

## 2017.10.20. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Petrezselymes túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 192,997 kcal  
So : 909,517 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 7,998 g  
Zsir : 2,940 g  
- telített zsírsav : 1,795 g  
Szenhidrat : 33,097 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Meggye leves**  
**Grillezett csirkemell**  
**Francia saláta**

Energia : 553,660 kcal  
So : 1 368,292 mg  
Cukor : 16,250 g  
Fehérje : 21,972 g  
Zsir : 30,700 g  
- telített zsírsav : 5,392 g  
Szenhidrat : 46,507 g  
KalciumTejtermek : 42,900 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár



Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt**

**Nutribella teljeskiőrlésű keksz fahéjas**

Energia : 192,070 kcal  
So : 271,880 mg  
Fehérje : 5,278 g  
Zsir : 7,817 g  
- telített zsírsav : 4,191 g  
Szenhidrat : 24,158 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**2017.10.24. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**

**Csirkemell sonka**

**Barna kenyér**

Energia : 260,600 kcal  
So : 1 495,750 mg  
Fehérje : 10,460 g  
Zsir : 0,940 g  
- telített zsírsav : 0,440 g  
Szenhidrat : 51,940 g  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Tejfölös karfiol leves**

**Bácskai rizseshús**

**Vegyes savanyúság**

Energia : 580,879 kcal  
So : 661,087 mg  
Fehérje : 21,837 g  
Zsir : 23,923 g  
- telített zsírsav : 4,898 g  
Szenhidrat : 68,088 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített sajtkrém**

**Korpás kifli**

**Retek**

Energia : 133,580 kcal  
So : 698,650 mg  
Fehérje : 5,810 g  
Zsir : 2,090 g  
- telített zsírsav : 1,239 g  
Szenhidrat : 22,746 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**2017.10.25. 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

**Tárkonyos baromfifragu leves**

**Szilvás gombóc**

**Alma**

Energia : 533,665 kcal  
So : 858,202 mg  
Cukor : 3,250 g  
Fehérje : 20,611 g  
Zsir : 13,142 g  
- telített zsírsav : 1,835 g  
Szenhidrat : 82,713 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

## Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Helyben , Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Uborka

Energia : 249,440 kcal  
So : 1 516,150 mg  
Fehérje : 8,768 g  
Zsir : 12,130 g  
- telített zsírsav : 5,452 g  
Szenhidrat : 28,858 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

### 2017.10.26. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé  
Sárgarépas túrókrém  
Korpás zsemle

Energia : 308,000 kcal  
So : 1 174,162 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 16,063 g  
Zsir : 6,347 g  
- telített zsírsav : 4,151 g  
Szenhidrat : 45,371 g  
KalciumTejtermek : 256,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves  
Lencse főzelék  
Sertés pörkölt

Energia : 581,029 kcal  
So : 1 151,655 mg  
Cukor : 2,600 g  
Fehérje : 32,788 g  
Zsir : 19,568 g  
- telített zsírsav : 4,682 g  
Szenhidrat : 68,277 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : mustár  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi  
Félbarna kenyér  
Fejes saláta

Energia : 163,400 kcal  
So : 1 201,500 mg  
Fehérje : 8,470 g  
Zsir : 5,110 g  
- telített zsírsav : 2,373 g  
Szenhidrat : 20,210 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

### 2017.10.27. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea  
Magyaros vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

Energia : 188,682 kcal  
So : 687,530 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 4,662 g  
Zsir : 4,434 g  
- telített zsírsav : 0,184 g  
Szenhidrat : 31,980 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tojásleves  
Citromos halfilé  
Barna rizs

Energia : 578,803 kcal  
So : 806,120 mg  
Fehérje : 23,614 g  
Zsir : 27,905 g  
- telített zsírsav : 7,055 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Helyben , Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 57,233 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt  
Kifli

Energia : 204,250 kcal  
So : 978,250 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

### 2017.10.30. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó  
Zalai felvágott  
Zsemle

Energia : 352,920 kcal  
So : 1 882,125 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 16,835 g  
Zsir : 9,572 g  
- telített zsírsav : 6,540 g  
Szenhidrat : 49,228 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zeller leves  
Baromfi vagdalthús  
Párolt rizs  
Csemege uborka

Energia : 568,246 kcal  
So : 2 184,858 mg  
Fehérje : 23,003 g  
Zsir : 17,173 g  
- telített zsírsav : 2,928 g  
Szenhidrat : 79,747 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt  
Korpás kifli  
Uborka

Energia : 147,030 kcal  
So : 879,150 mg  
Fehérje : 6,092 g  
Zsir : 3,140 g  
- telített zsírsav : 1,917 g  
Szenhidrat : 23,513 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

### 2017.10.31. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej  
Zöldfűszeres vajkrém  
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 279,640 kcal  
So : 1 117,000 mg  
Fehérje : 11,964 g  
Zsir : 9,700 g  
- telített zsírsav : 3,480 g  
Szenhidrat : 38,340 g  
KalciumTejtermek : 229,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Helyben , Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Csontleves csigatészta**  
**Magyaros sertés szelet**  
**Tarhonya köret**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 549,923 kcal  
So : 1 412,864 mg  
Fehérje : 25,345 g  
Zsir : 24,717 g  
- telített zsírsav : 4,429 g  
Szenhidrat : 55,908 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Kenőmájas**  
**Fehér kenyér**  
**Retek**

Energia : 168,100 kcal  
So : 1 402,250 mg  
Fehérje : 7,540 g  
Zsir : 5,890 g  
- telített zsírsav : 1,649 g  
Szenhidrat : 22,120 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

## 2017.11.02. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Virsli**  
**Mustár**  
**Zsemle**

Energia : 365,132 kcal  
So : 2 516,280 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 17,562 g  
Zsir : 13,515 g  
- telített zsírsav : 8,182 g  
Szenhidrat : 42,860 g  
Allergen : mustár  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Grizgaluska leves**  
**Brokkoli főzelék**  
**Sült hús**

Energia : 552,585 kcal  
So : 790,686 mg  
Fehérje : 24,493 g  
Zsir : 30,479 g  
- telített zsírsav : 6,101 g  
Szenhidrat : 44,940 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Sajtmester sajtkrém**  
**Barna kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 119,500 kcal  
So : 904,000 mg  
Fehérje : 4,370 g  
Zsir : 1,750 g  
- telített zsírsav : 1,023 g  
Szenhidrat : 21,010 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## 2017.11.03. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Margarin**  
**Trappista sajt**  
**Korpás zsemle**  
**Uborka**

Energia : 330,562 kcal  
So : 1 517,680 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 14,362 g  
Zsir : 14,780 g  
- telített zsírsav : 8,319 g  
Szenhidrat : 34,586 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.10.02.-2017.11.03.)

Helyben , Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**  
**Dubary csirkemell**  
**Kuszkusz**

Energia : 456,726 kcal  
So : 1 202,994 mg  
Fehérje : 27,400 g  
Zsir : 21,715 g  
- telített zsírsav : 4,640 g  
Szenhidrat : 37,483 g  
KalciumTejtermek : 69,615 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Csoki puding**  
**Háztartási keksz**

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