

**2017.12.04. HÉTFŐ**

**Étkezés: Tízórai**

**Gyümölcs tea**  
**Zalai felvágott**  
**Korpás zsemle**

Energia : 238,862 kcal  
So : 1 430,430 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 10,412 g  
Zsir : 6,790 g  
- telített zsírsav : 2,507 g  
Szenhidrat : 33,736 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

**Étkezés: Ebéd**

**Gomba leves**  
**Sertésrizottó sajttal**  
**Cékla**

Energia : 573,050 kcal  
So : 1 733,323 mg  
Fehérje : 25,354 g  
Zsir : 18,385 g  
- telített zsírsav : 3,894 g  
Szenhidrat : 75,096 g  
KalciumTejtermek : 39,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

**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

Energia : 957,762 kcal  
So : 4 209,002 mg

**2017.12.05. 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**

**Zöldség leves**  
**Almás csirkemell**  
**Fél adag hántolt árpa**  
**Fél adag rizs köret**

Energia : 523,127 kcal  
So : 1 528,451 mg  
Fehérje : 24,942 g  
Zsir : 17,368 g  
- telített zsírsav : 1,999 g  
Szenhidrat : 66,496 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

**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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.12.04.-2017.12.23.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 962,277 kcal  
So : 3 100,226 mg

### 2017.12.06. 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 : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Palóc leves  
Darás tészta baracklekvárral  
Mandarin

Energia : 576,688 kcal  
So : 1 093,690 mg  
Fehérje : 22,074 g  
Zsir : 15,237 g  
- telített zsírsav : 3,971 g  
Szenhidrat : 86,798 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém  
Magos zsemle  
Fejes saláta

Energia : 163,540 kcal  
So : 954,500 mg  
Fehérje : 5,884 g  
Zsir : 4,130 g  
- telített zsírsav : 1,443 g  
Szenhidrat : 28,310 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szezám  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 1 017,228 kcal  
So : 2 739,190 mg

### 2017.12.07. 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

Májgaluska leves  
Zöldborsó főzelék  
Sertés pörkölt

Energia : 540,861 kcal  
So : 1 608,345 mg  
Fehérje : 33,438 g  
Zsir : 24,156 g  
- telített zsírsav : 4,457 g  
Szenhidrat : 47,371 g  
KalciumTejtermek : 22,230 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.12.04.-2017.12.23.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Sárgarépa**

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

Energia : 972,266 kcal  
So : 3 706,158 mg

### 2017.12.08. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Körözött**  
**Barna kenyér**  
**Jégsaláta**

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

**Paradicsom leves**  
**Halszeletek**  
**Csöben sült zöldségek**

Energia : 544,200 kcal  
So : 1 871,240 mg  
Cukor : 9,750 g  
Fehérje : 27,575 g  
Zsir : 23,809 g  
- telített zsírsav : 5,802 g  
Szenhidrat : 54,740 g  
KalciumTejtermek : 132,600 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Vaniliás 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

Energia : 1 028,442 kcal  
So : 3 627,594 mg

### 2017.12.11. 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 : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

## Étlap (2017.12.04.-2017.12.23.)

Óvodás 4-6

Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves**  
**Györi aprópecsenye**  
**Barna rizs**  
**Csemege uborka**

Energia : 565,912 kcal  
So : 2 324,519 mg  
Fehérje : 20,863 g  
Zsir : 23,929 g  
- telített zsírsav : 4,191 g  
Szenhidrat : 66,300 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

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 : mustár  
Allergen : zeller

Energia : 932,932 kcal  
So : 3 861,594 mg

### 2017.12.12. 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 : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**  
**Natúr csirkemell**  
**Sütőtökös burgonya püré**

Energia : 536,292 kcal  
So : 1 297,163 mg  
Fehérje : 27,059 g  
Zsir : 19,989 g  
- telített zsírsav : 4,143 g  
Szenhidrat : 61,127 g  
KalciumTejtermek : 37,050 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

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 : glutén  
Allergen : szója

Energia : 956,922 kcal  
So : 3 230,313 mg

**2017.12.13. SZERDA**

Étkezés: Tízórai

<b>Citromos tea</b>	Energia	: 299,682 kcal
<b>Trappista sajt</b>	So	: 1 513,530 mg
<b>Margarin</b>	Cukor	: 7,000 g
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	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

<b>Tárkonyos pulyka raguleves</b>	Energia	: 524,302 kcal
<b>Káposztás tészta</b>	So	: 1 292,766 mg
<b>Narancs</b>	Cukor	: 4,550 g
	Feherje	: 23,019 g
	Zsir	: 13,921 g
	- telített zsírsav	: 2,265 g
	Szenhidrat	: 75,628 g
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller
	Allergen	: glutén

Étkezés: Uzsonna

<b>Sajtos párizsi</b>	Energia	: 220,680 kcal
<b>Korpás zsemle</b>	So	: 1 260,900 mg
<b>Lilahagyma</b>	Feherje	: 9,840 g
	Zsir	: 6,534 g
	- telített zsírsav	: 2,517 g
	Szenhidrat	: 30,606 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Energia	: 1 044,664 kcal
	So	: 4 067,195 mg

**2017.12.14. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Tízórai

<b>Tejberizs fahéjjal</b>	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

<b>Csontleves eperlevéllel</b>	Energia	: 533,816 kcal
<b>Lencse főzelék</b>	So	: 2 315,406 mg
<b>Virslis</b>	Cukor	: 2,600 g
	Feherje	: 30,823 g
	Zsir	: 22,910 g
	- telített zsírsav	: 8,653 g
	Szenhidrat	: 50,661 g
	KalciumTejtermek	: 19,500 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller
	Allergen	: tej
	Allergen	: mustár
	Allergen	: szója

## Étlap (2017.12.04.-2017.12.23.)

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

Energia : 1 088,126 kcal  
So : 4 339,156 mg

### 2017.12.15. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé  
Sajtmester sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

Energia : 261,600 kcal  
So : 791,000 mg  
Fehérje : 5,580 g  
Zsir : 2,024 g  
- telített zsírsav : 1,152 g  
Szenhidrat : 54,800 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves  
Grillezett csirkemell  
Francia saláta

Energia : 520,387 kcal  
So : 2 020,351 mg  
Cukor : 3,250 g  
Fehérje : 23,320 g  
Zsir : 30,704 g  
- telített zsírsav : 4,080 g  
Szenhidrat : 37,245 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : mustár  
Allergen : tej

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 : 1 002,337 kcal  
So : 3 970,101 mg

### 2017.12.18. 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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.12.04.-2017.12.23.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves**  
**Kakukkfűves sertés csíkok**  
**Gyömbéres burgonya püré**

Energia : 485,977 kcal  
So : 1 372,990 mg  
Fehérje : 21,944 g  
Zsir : 21,124 g  
- telített zsírsav : 5,175 g  
Szenhidrat : 50,986 g  
KalciumTejtermek : 37,050 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém**  
**Kifli**  
**Retek**

Energia : 165,350 kcal  
So : 754,500 mg  
Fehérje : 4,840 g  
Zsir : 4,345 g  
- telített zsírsav : 0,274 g  
Szenhidrat : 26,510 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 978,289 kcal  
So : 3 635,420 mg

### 2017.12.19. 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

**Zöldbab leves**  
**Vajas citromos csirkemell**  
**Petrezselymes rizs köret**

Energia : 581,658 kcal  
So : 1 280,442 mg  
Fehérje : 24,979 g  
Zsir : 23,492 g  
- telített zsírsav : 5,517 g  
Szenhidrat : 65,935 g  
KalciumTejtermek : 11,700 mg  
Allergen : tej  
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 : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 050,498 kcal  
So : 3 277,691 mg

**2017.12.20. SZERDA**

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**

**Tonhalkrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 244,027 kcal  
So : 1 002,140 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 7,402 g  
Zsir : 10,537 g  
- telített zsírsav : 2,426 g  
Szenhidrat : 29,058 g  
Allergen : mustár  
Allergen : hal  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves**

**Diós tészta**

**Alma**

Energia : 576,503 kcal  
So : 1 186,365 mg  
Cukor : 5,200 g  
Feherje : 23,516 g  
Zsir : 23,196 g  
- telített zsírsav : 3,720 g  
Szenhidrat : 67,898 g  
Allergen : dió  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**

**Korpás kifli**

**Sárgarépa**

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

Energia : 981,410 kcal  
So : 2 838,155 mg

**2017.12.21. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**

**Virsl**

**Mustár**

**Zsemle**

Energia : 457,850 kcal  
So : 2 521,250 mg  
Feherje : 17,900 g  
Zsir : 13,705 g  
- telített zsírsav : 8,380 g  
Szenhidrat : 65,310 g  
Allergen : mustár  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Tarhonya leves**

**Almás káposzta főzelék**

**Sült hús**

Energia : 480,922 kcal  
So : 1 339,744 mg  
Cukor : 6,500 g  
Feherje : 20,313 g  
Zsir : 20,804 g  
- telített zsírsav : 4,776 g  
Szenhidrat : 53,004 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás



## Étlap (2017.12.04.-2017.12.23.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Kockasajt**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Jégsaláta**

Energia : 143,050 kcal  
So : 1 005,000 mg  
Fehérje : 5,392 g  
Zsir : 2,880 g  
- telített zsírsav : 1,618 g  
Szenhidrat : 23,287 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 081,822 kcal  
So : 4 865,994 mg

### 2017.12.22. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 238,837 kcal  
So : 1 095,442 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 7,951 g  
Zsir : 8,189 g  
- telített zsírsav : 3,884 g  
Szenhidrat : 32,735 g  
KalciumTejtermek : 16,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

**Brokkoli krémleves pirított zsemlekocka**  
**Sajtos sertésszelet**  
**Párolt rizs**

Energia : 571,485 kcal  
So : 1 500,049 mg  
Fehérje : 24,829 g  
Zsir : 25,971 g  
- telített zsírsav : 7,903 g  
Szenhidrat : 58,596 g  
KalciumTejtermek : 101,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

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

Energia : 1 002,392 kcal  
So : 2 867,371 mg