

**2018.01.02. KEDD**

<b>Tejbedara kakaóporral</b>	<b>Étkezés: Tízórai</b>	Energia : 247,405 kcal So : 768,062 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 : tej Allergen : glutén
------------------------------	-------------------------	---

<b>Karfiol leves</b> <b>Paprikás csirkemell csíkok</b> <b>Zöldséges barna rizs</b>	<b>Étkezés: Ebéd</b>	Energia : 580,463 kcal So : 946,356 mg Feherje : 26,463 g Zsir : 20,382 g - telített zsírsav : 3,745 g Szenhidrat : 72,793 g KalciumTejtermek : 19,500 mg Allergen : tej Allergen : glutén Allergen : tojás
--	----------------------	--

<b>Zöldfűszeres vajkrém</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> <b>Lilahagyma</b>	<b>Étkezés: Uzsonna</b>	Energia : 159,400 kcal So : 687,500 mg Feherje : 4,600 g Zsir : 4,424 g - telített zsírsav : 0,182 g Szenhidrat : 24,830 g KalciumTejtermek : 1,250 mg Allergen : tej Allergen : glutén
		Energia : 987,268 kcal So : 2 401,919 mg

**2018.01.03. SZERDA**

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

<b>Jókai bableves</b> <b>Sajtos pogácsa</b> <b>Narancs</b>	<b>Étkezés: Ebéd</b>	Energia : 584,500 kcal So : 856,326 mg Feherje : 49,030 g Zsir : 22,960 g - telített zsírsav : 7,719 g Szenhidrat : 67,427 g KalciumTejtermek : 46,020 mg Allergen : tej Allergen : glutén Allergen : tojás
--	----------------------	--

<b>Sajtmester sajtkrém</b> <b>Magos zsemle</b> <b>Retek</b>	<b>Étkezés: Uzsonna</b>	Energia : 166,340 kcal So : 994,750 mg Feherje : 6,104 g Zsir : 4,130 g - telített zsírsav : 1,449 g Szenhidrat : 28,770 g KalciumTejtermek : 55,000 mg
---	-------------------------	---

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : szezámag  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 027,840 kcal  
So : 2 542,076 mg

### 2018.01.04. 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 : glutén  
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

**Grízgaluska leves**

**Zöldbab főzelék**

**Vagdalt**

Energia : 546,182 kcal  
So : 2 003,931 mg  
Fehérje : 25,256 g  
Zsir : 23,178 g  
- telített zsírsav : 4,792 g  
Szenhidrat : 59,942 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

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 : 1 020,332 kcal  
So : 4 253,955 mg

### 2018.01.05. 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

**Rizsleves**

**Roston sült halfilé zöldség raguval**

**Majonézes burgonya**

Energia : 574,935 kcal  
So : 992,017 mg  
Cukor : 3,250 g  
Fehérje : 22,787 g  
Zsir : 24,810 g  
- telített zsírsav : 3,681 g  
Szenhidrat : 63,934 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : mustár  
Allergen : glutén  
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 241,500 kcal  
So : 365,000 mg  
Feherje : 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 : 1 059,178 kcal  
So : 2 748,372 mg

### 2018.01.08. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

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

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

Étkezés: Ebéd

**Vágottborsó leves**  
**Milánói rakott csirke reszelt sajttal**

Energia : 583,629 kcal  
So : 1 764,812 mg  
Cukor : 3,250 g  
Feherje : 29,307 g  
Zsir : 17,021 g  
- telített zsírsav : 3,922 g  
Szenhidrat : 78,161 g  
KalciumTejtermek : 58,500 mg  
Allergen : mustár  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 156,500 kcal  
So : 1 061,750 mg  
Feherje : 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 : 1 041,510 kcal  
So : 4 344,091 mg

### 2018.01.09. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Méz**  
**Margarin**  
**Félbarna kenyér**

Energia : 279,100 kcal  
So : 1 016,750 mg  
Mez : 1,000 cu...  
Feherje : 10,780 g  
Zsir : 8,900 g  
- telített zsírsav : 4,920 g  
Szenhidrat : 37,940 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Csurgatott leves**

**Sertésszelet pulykamáj raguval**

**Burgonya köret**

**Csemege uborka**

Energia : 549,520 kcal  
So : 2 171,778 mg  
Fehérje : 26,700 g  
Zsir : 24,858 g  
- telített zsírsav : 4,292 g  
Szenhidrat : 53,971 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

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 : szója  
Allergen : glutén

Energia : 984,650 kcal  
So : 4 057,928 mg

## 2018.01.10. SZERDA

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

Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves**

**Túrós tészta**

**Kivi**

Energia : 554,748 kcal  
So : 897,359 mg  
Fehérje : 26,695 g  
Zsir : 19,781 g  
- telített zsírsav : 5,950 g  
Szenhidrat : 65,637 g  
KalciumTejtermek : 49,400 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Sajtos párizsi**

**Magos zsemle**

**Retek**

Energia : 220,140 kcal  
So : 1 475,250 mg  
Fehérje : 9,174 g  
Zsir : 8,430 g  
- telített zsírsav : 2,649 g  
Szenhidrat : 29,370 g  
Allergen : szója  
Allergen : szezám  
Allergen : glutén

Energia : 985,408 kcal  
So : 2 847,934 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**2018.01.11. 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

**Csontleves vele főtt zöldségekkel, tésztával**  
**Zöldborsó főzelék**  
**Sertés pörkölt**

Energia : 466,933 kcal  
So : 971,916 mg  
Feherje : 26,239 g  
Zsir : 21,898 g  
- telített zsírsav : 3,572 g  
Szenhidrat : 41,119 g  
KalciumTejtermek : 22,230 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

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

Energia : 1 021,243 kcal  
So : 2 995,666 mg

**2018.01.12. PÉNTEK**

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 229,500 kcal  
So : 1 095,250 mg  
Feherje : 12,070 g  
Zsir : 4,830 g  
- telített zsírsav : 2,949 g  
Szenhidrat : 33,430 g  
KalciumTejtermek : 283,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Gyümölcs leves**  
**Csirkemell szelet roston mexikói raguval**  
**Főtt burgonya**

Energia : 579,813 kcal  
So : 830,105 mg  
Cukor : 6,500 g  
Feherje : 24,106 g  
Zsir : 26,009 g  
- telített zsírsav : 4,206 g  
Szenhidrat : 60,832 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Kefír**  
**Kifli**

Energia : 220,350 kcal  
So : 1 158,750 mg  
Feherje : 9,330 g  
Zsir : 5,715 g  
- telített zsírsav : 3,285 g  
Szenhidrat : 32,550 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

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

Energia : 1 029,663 kcal  
So : 3 084,105 mg

## 2018.01.15. 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

Minestrone leves  
Rizseshús  
Csemege uborka

Energia : 470,854 kcal  
So : 2 258,890 mg  
Fehérje : 20,187 g  
Zsir : 14,526 g  
- telített zsírsav : 2,551 g  
Szenhidrat : 63,326 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

### 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 : 963,165 kcal  
So : 4 521,320 mg

## 2018.01.16. 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

### Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel  
Sertés szelet sajtmártással  
Bulgur

Energia : 554,684 kcal  
So : 1 606,407 mg  
Fehérje : 27,569 g  
Zsir : 22,342 g  
- telített zsírsav : 5,843 g  
Szenhidrat : 63,485 g  
KalciumTejtermek : 88,140 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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 : 1 036,824 kcal  
So : 3 606,406 mg

### 2018.01.17. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé  
Tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 336,745 kcal  
So : 1 007,110 mg  
Fehérje : 7,740 g  
Zsir : 10,727 g  
- telített zsírsav : 2,624 g  
Szenhidrat : 51,509 g  
Allergen : tej  
Allergen : mustár  
Allergen : hal  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Lencsegulyás  
Ízes bukta  
Alma

Energia : 566,004 kcal  
So : 661,203 mg  
Cukor : 4,550 g  
Fehérje : 46,502 g  
Zsir : 15,890 g  
- telített zsírsav : 4,258 g  
Szenhidrat : 82,212 g  
KalciumTejtermek : 37,830 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : mustár

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 : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 1 063,629 kcal  
So : 2 317,963 mg

### 2018.01.18. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé  
Csirkemell sonka  
Magos zsemle  
Fejes saláta

Energia : 306,340 kcal  
So : 1 550,250 mg  
Fehérje : 12,114 g  
Zsir : 3,350 g  
- telített zsírsav : 0,863 g  
Szenhidrat : 59,440 g  
Allergen : szezám  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

**Köménymag leves pirított zsemlekockával**  
**Húsgombócok paradicsom mártás**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 559,553 kcal  
So : 915,873 mg  
Cukor : 4,550 g  
Feherje : 20,636 g  
Zsir : 22,826 g  
- telített zsírsav : 3,702 g  
Szenhidrat : 67,205 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Kockasajt**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 145,850 kcal  
So : 1 045,250 mg  
Feherje : 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 : 1 011,742 kcal  
So : 3 511,372 mg

**2018.01.19. PÉNTEK**

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 238,837 kcal  
So : 1 095,442 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 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

**Gomba leves**  
**Sült halfilé paprikás mártással**  
**Párolt rizs**

Energia : 545,558 kcal  
So : 1 273,022 mg  
Feherje : 24,524 g  
Zsir : 18,997 g  
- telített zsírsav : 3,519 g  
Szenhidrat : 68,068 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 192,070 kcal  
So : 271,880 mg  
Feherje : 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 : 976,465 kcal  
So : 2 640,344 mg



**2018.01.22. HÉTFŐ**

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 : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

**Karfiol krémleves  
Tarhonyáshús pulykacombból  
Vegyes savanyúság**

Energia : 535,807 kcal  
So : 723,526 mg  
Fehérje : 25,275 g  
Zsir : 20,807 g  
- telített zsírsav : 4,465 g  
Szenhidrat : 61,379 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Sárgarépa**

Energia : 158,800 kcal  
So : 781,250 mg  
Fehérje : 4,690 g  
Zsir : 4,460 g  
- telített zsírsav : 0,182 g  
Szenhidrat : 24,230 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

---

Energia : 977,877 kcal  
So : 1 770,651 mg

**2018.01.23. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea  
Virslí  
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

**Zeller leves  
Zabpelyhes vagdalt  
Barna rizs**

Energia : 584,210 kcal  
So : 1 379,706 mg  
Fehérje : 22,006 g  
Zsir : 21,920 g  
- telített zsírsav : 3,740 g  
Szenhidrat : 73,962 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 22,746 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 082,922 kcal  
So : 4 594,636 mg

### 2018.01.24. 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

Frankfurti leves  
Kakaós tészta  
Narancs

Energia : 569,644 kcal  
So : 1 843,852 mg  
Cukor : 6,500 g  
Fehérje : 20,577 g  
Zsir : 21,954 g  
- telített zsírsav : 7,230 g  
Szenhidrat : 71,453 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Lilahagyma

Energia : 258,440 kcal  
So : 1 506,400 mg  
Fehérje : 8,738 g  
Zsir : 12,124 g  
- telített zsírsav : 5,452 g  
Szenhidrat : 31,378 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 037,084 kcal  
So : 3 706,752 mg

### 2018.01.25. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé  
Sárgarépás túrókrém  
Korpás zsemle

Energia : 354,155 kcal  
So : 1 356,637 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 16,064 g  
Zsir : 11,599 g  
- telített zsírsav : 6,240 g  
Szenhidrat : 45,035 g  
KalciumTejtermek : 244,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : dió

## Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves  
Sóska  
Főtt tojás  
Fél adag burgonya

Energia : 571,334 kcal  
So : 1 768,574 mg  
Cukor : 6,500 g  
Feherje : 26,528 g  
Zsir : 28,337 g  
- telített zsírsav : 6,510 g  
Szenhidrat : 50,798 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

Párizsi  
Félbarna kenyér  
Fejes saláta

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

Energia : 1 088,889 kcal  
So : 4 326,711 mg

## 2018.01.26. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea  
Magyaros vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

Energia : 188,682 kcal  
So : 687,530 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 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

Zöldborsó leves  
Rántott sertésszelet  
Párolt zöldségek

Energia : 578,542 kcal  
So : 1 369,280 mg  
Feherje : 26,558 g  
Zsir : 35,246 g  
- telített zsírsav : 6,599 g  
Szenhidrat : 38,439 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt  
Kifli

Energia : 204,250 kcal  
So : 978,250 mg  
Feherje : 8,080 g  
Zsir : 2,515 g  
- telített zsírsav : 1,565 g  
Szenhidrat : 36,980 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 971,474 kcal  
So : 3 035,060 mg

**2018.01.29. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

**Kakaó**

**Zalai felvágott**

**Zsemle**

Energia : 352,920 kcal  
So : 1 882,125 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 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

**Karalábé leves**

**Sárgarépás csirketokány póréhagymával**

**Árpagyöngy**

Energia : 554,750 kcal  
So : 1 292,400 mg  
Feherje : 21,391 g  
Zsir : 23,232 g  
- telített zsírsav : 3,099 g  
Szenhidrat : 64,965 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Kockasajt**

**Korpás kifli**

**Fejes saláta**

Energia : 145,130 kcal  
So : 873,400 mg  
Feherje : 5,932 g  
Zsir : 3,140 g  
- telített zsírsav : 1,908 g  
Szenhidrat : 23,203 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 052,800 kcal  
So : 4 047,924 mg

**2018.01.30. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**

**Nutella**

**Fehér kenyér**

Energia : 276,000 kcal  
So : 813,000 mg  
Feherje : 5,050 g  
Zsir : 3,620 g  
- telített zsírsav : 1,340 g  
Szenhidrat : 56,700 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

**Vegyes zöldségleves**

**Dubarry csirkemell**

**Burgonya püré**

Energia : 509,288 kcal  
So : 1 634,157 mg  
Feherje : 29,568 g  
Zsir : 16,045 g  
- telített zsírsav : 6,281 g  
Szenhidrat : 60,904 g  
KalciumTejtermek : 106,665 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Kenőmájas**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

Energia : 176,500 kcal  
So : 1 280,250 mg  
Feherje : 7,620 g  
Zsir : 5,970 g  
- telített zsírsav : 1,649 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 22,320 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 961,788 kcal  
So : 3 727,407 mg

### 2018.01.31. SZERDA

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 : szója  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Becsinált leves**  
**Fahéjas csiga**  
**Mandarin**

Energia : 517,085 kcal  
So : 364,640 mg  
Cukor : 18,200 g  
Fehérje : 40,785 g  
Zsir : 16,754 g  
- telített zsírsav : 4,503 g  
Szenhidrat : 73,542 g  
KalciumTejtermek : 34,320 mg  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Tavaszi felvágott**  
**Margarin**  
**Félbarna kenyér**  
**Sárgarépa**

Energia : 212,600 kcal  
So : 1 399,650 mg  
Fehérje : 7,834 g  
Zsir : 9,860 g  
- telített zsírsav : 4,222 g  
Szenhidrat : 22,438 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 009,325 kcal  
So : 2 881,290 mg

### 2018.02.01. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Kakaó**  
**Sajtos rúd**

Energia : 350,282 kcal  
So : 265,875 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 10,989 g  
Zsir : 16,901 g  
- telített zsírsav : 9,170 g  
Szenhidrat : 36,706 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Lebbencs leves**  
**Töltött káposzta**

Energia : 537,926 kcal  
So : 1 914,460 mg  
Fehérje : 20,946 g  
Zsir : 27,068 g  
- telített zsírsav : 5,300 g  
Szenhidrat : 51,835 g  
KalciumTejtermek : 15,600 mg  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.01.02.-2018.02.03.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás  
Allergen : glutén

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

Energia : 1 007,708 kcal  
So : 3 084,334 mg

## 2018.02.02. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Tojáskrém**  
**Korpás zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 244,367 kcal  
So : 1 019,742 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 10,128 g  
Zsir : 6,100 g  
- telített zsírsav : 2,190 g  
Szenhidrat : 37,159 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

**Tejfölös zöldbableves gerslivel**  
**Roston sült halfilé citromos mártással**  
**Rizs köret**

Energia : 531,729 kcal  
So : 1 265,752 mg  
Fehérje : 22,004 g  
Zsir : 20,392 g  
- telített zsírsav : 4,766 g  
Szenhidrat : 63,093 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal

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

Energia : 1 017,596 kcal  
So : 2 650,494 mg