

**2018.02.05. HÉTFŐ**

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

Étkezés: Reggeli

Energia : 206,322 kcal  
So : 1 180,430 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 8,852 g  
Zsir : 4,800 g  
- telített zsírsav : 1,807 g  
Szenhidrat : 31,678 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

**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

**Zöldborsó főzelék**  
**Sült csirkemell**

Étkezés: Ebéd

Energia : 360,760 kcal  
So : 612,262 mg  
Fehérje : 22,746 g  
Zsir : 18,866 g  
- telített zsírsav : 2,348 g  
Szenhidrat : 24,630 g  
KalciumTejtermek : 22,800 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

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

Étkezés: Uzsonna

Energia : 117,150 kcal  
So : 891,500 mg  
Fehérje : 4,472 g  
Zsir : 2,770 g  
- telített zsírsav : 1,611 g  
Szenhidrat : 18,127 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 819,732 kcal  
So : 2 914,192 mg

**2018.02.06. KEDD**

**Kakaó**  
**Margarin**  
**Korpás kifli**

Étkezés: Reggeli

Energia : 282,110 kcal  
So : 920,275 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 11,625 g  
Zsir : 9,377 g  
- telített zsírsav : 5,260 g  
Szenhidrat : 37,256 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

**Gyümölcs tea**  
**Narancs**

Étkezés: Tízórai

Energia : 41,742 kcal  
So : 3,780 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 0,362 g  
Zsir : 0,110 g  
- telített zsírsav : 0,012 g  
Szenhidrat : 9,402 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

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

**Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!**

### Étkezés: Ebéd

**Zeller főzelék**  
**Natúr sertés szelet**

Energia : 367,720 kcal  
So : 581,812 mg  
Fehérje : 15,647 g  
Zsir : 19,700 g  
- telített zsírsav : 4,021 g  
Szenhidrat : 31,697 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Zöldfűszeres vajkrém**  
**Félbarna kenyér**  
**Lilahagyma**  
**Ásványviz**

Energia : 120,200 kcal  
So : 521,500 mg  
Fehérje : 3,370 g  
Zsir : 4,316 g  
- telített zsírsav : 0,228 g  
Szenhidrat : 16,620 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 811,772 kcal  
So : 2 027,367 mg

## 2018.02.07. SZERDA

### Étkezés: Reggeli

**Tejbedara kakaóporral**

Energia : 222,265 kcal  
So : 767,687 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 9,712 g  
Zsir : 3,408 g  
- telített zsírsav : 2,305 g  
Szenhidrat : 37,667 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**  
**Kivi**

Energia : 152,500 kcal  
So : 10,000 mg  
Fehérje : 0,900 g  
Zsir : 0,500 g  
- telített zsírsav : 0,215 g  
Szenhidrat : 35,250 g

### Étkezés: Ebéd

**Burgonya főzelék**  
**Csirkepörkölt**

Energia : 324,565 kcal  
So : 499,937 mg  
Fehérje : 14,174 g  
Zsir : 15,368 g  
- telített zsírsav : 3,245 g  
Szenhidrat : 32,099 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás**  
**Korpás zsemle**  
**Sárgarépa**  
**Ásványviz**

Energia : 191,480 kcal  
So : 1 187,900 mg  
Fehérje : 8,295 g  
Zsir : 5,005 g  
- telített zsírsav : 1,613 g  
Szenhidrat : 28,071 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 890,810 kcal  
So : 2 465,525 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2018.02.08. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Reggeli

**Gyümölcsle**  
**Pulykasonka**  
**Magos zsemle**  
**Retek**

Energia : 299,440 kcal  
So : 885,000 mg  
Fehérje : 9,674 g  
Zsir : 4,420 g  
- telített zsírsav : 1,046 g  
Szenhidrat : 57,600 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : szezámamag

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Mandarin**

Energia : 143,500 kcal  
So : 226,250 mg  
Fehérje : 7,150 g  
Zsir : 5,750 g  
- telített zsírsav : 3,820 g  
Szenhidrat : 15,500 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**  
**Sárgarépa főzelék**  
**Sült sertés falatok**

Energia : 394,937 kcal  
So : 1 334,925 mg  
Fehérje : 19,668 g  
Zsir : 22,506 g  
- telített zsírsav : 3,983 g  
Szenhidrat : 28,192 g  
KalciumTejtermek : 28,500 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Sajtmester sajtkrém**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Fejes saláta**  
**Ásványviz**

Energia : 101,500 kcal  
So : 651,000 mg  
Fehérje : 4,030 g  
Zsir : 1,730 g  
- telített zsírsav : 0,933 g  
Szenhidrat : 16,970 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 939,377 kcal  
So : 3 097,175 mg

## 2018.02.09. PÉNTEK

### Étkezés: Reggeli

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

Energia : 227,792 kcal  
So : 1 045,700 mg  
Fehérje : 12,143 g  
Zsir : 7,749 g  
- telített zsírsav : 5,199 g  
Szenhidrat : 26,920 g  
KalciumTejtermek : 261,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Alma**

Energia : 36,742 kcal  
So : 5,030 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 0,262 g  
Zsir : 0,210 g  
- telített zsírsav : 0,036 g  
Szenhidrat : 8,652 g

## Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

**Bölcshódés 1-3**  
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

**Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!**

**Csirkemell sajtmártással**  
**Párolt rizs**

Étkezés: Ebéd

Energia : 362,290 kcal  
So : 713,812 mg  
Feherje : 20,327 g  
Zsir : 12,203 g  
- telített zsírsav : 3,523 g  
Szenhidrat : 42,077 g  
KalciumTejtermek : 82,800 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

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

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 847,624 kcal  
So : 2 113,042 mg

## 2018.02.12. HÉTFŐ

**Tejes kávé**  
**Kalács**

Étkezés: Reggeli

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 : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

**Gyümölcsle**  
**Alma**

Étkezés: Tízórai

Energia : 137,500 kcal  
So : 10,000 mg  
Feherje : 0,600 g  
Zsir : 0,400 g  
- telített zsírsav : 0,234 g  
Szenhidrat : 33,100 g

**Zöldbab főzelék**  
**Sertés pörkölt**

Étkezés: Ebéd

Energia : 409,775 kcal  
So : 635,937 mg  
Feherje : 15,377 g  
Zsir : 28,647 g  
- telített zsírsav : 4,976 g  
Szenhidrat : 22,647 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Zöldséges felvágott**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Sárgarépa**  
**Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 113,400 kcal  
So : 797,500 mg  
Feherje : 5,160 g  
Zsir : 1,880 g  
- telített zsírsav : 0,638 g  
Szenhidrat : 18,340 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mustár  
Allergen : zeller

Energia : 843,005 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

Bölcsödés 1-3  
Korcsoport: Bölcödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

So : 1 866,637 mg

### 2018.02.13. KEDD

#### Étkezés: Reggeli

<b>Citromos tea</b>	Energia	: 235,642 kcal
<b>Trappista sajt</b>	So	: 1 099,530 mg
<b>Margarin</b>	Cukor	: 5,000 g
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Feherje	: 8,862 g
<b>Lilahagyma</b>	Zsir	: 11,446 g
	- telített zsírsav	: 6,240 g
	Szenhidrat	: 23,732 g
	KalciumTejtermek	: 120,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

#### Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia	: 150,500 kcal
<b>Kivi</b>	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

<b>Húsgombócok paradicsom mártás</b>	Energia	: 328,005 kcal
<b>Fél adag burgonya</b>	So	: 465,625 mg
	Cukor	: 2,500 g
	Feherje	: 14,802 g
	Zsir	: 9,980 g
	- telített zsírsav	: 1,934 g
	Szenhidrat	: 43,899 g
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén

#### Étkezés: Uzsonna

<b>Magyaros vajkrém</b>	Energia	: 163,850 kcal
<b>Kifli</b>	So	: 772,250 mg
<b>Retek</b>	Feherje	: 4,720 g
<b>Ásványviz</b>	Zsir	: 4,335 g
	- telített zsírsav	: 0,271 g
	Szenhidrat	: 26,290 g
	KalciumTejtermek	: 1,250 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Energia : 877,997 kcal  
So : 2 567,405 mg

### 2018.02.14. SZERDA

#### Étkezés: Reggeli

<b>Tej</b>	Energia	: 276,500 kcal
<b>Méz</b>	So	: 814,250 mg
<b>Margarin</b>	Mez	: 1,000 cu...
<b>Félbarna kenyér</b>	Feherje	: 9,800 g
	Zsir	: 11,400 g
	- telített zsírsav	: 6,690 g
	Szenhidrat	: 33,140 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

#### 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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

Bölcshódás 1-3  
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Karfiol főzelék Sült csirkemell

Étkezés: Ebéd

Energia	: 302,220 kcal
So	: 460,175 mg
Feherje	: 17,442 g
Zsir	: 13,655 g
- telített zsírsav	: 2,602 g
Szenhidrat	: 27,102 g
KalciumTejtermek	: 18,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

### Sajtos párizsi Korpás zsemle Uborka Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 186,480 kcal
So	: 1 106,400 mg
Feherje	: 8,470 g
Zsir	: 4,630 g
- telített zsírsav	: 1,813 g
Szenhidrat	: 27,526 g
Allergen	: glutén
Allergen	: szója
Energia	: 907,700 kcal
So	: 2 389,575 mg

## 2018.02.15. CSÜTÖRTÖK

### Tejberizs fahéjjal

Étkezés: Reggeli

Energia	: 337,570 kcal
So	: 696,250 mg
Cukor	: 5,000 g
Feherje	: 10,400 g
Zsir	: 2,322 g
- telített zsírsav	: 1,473 g
Szenhidrat	: 67,471 g
KalciumTejtermek	: 159,600 mg
Allergen	: tej

### Gyümölcs tea Mandarin

Étkezés: Tízórai

Energia	: 44,742 kcal
So	: 1,280 mg
Cukor	: 5,000 g
Feherje	: 0,412 g
Zsir	: 0,160 g
- telített zsírsav	: 0,022 g
Szenhidrat	: 10,052 g

### Brokkoli főzelék Húsgombóc

Étkezés: Ebéd

Energia	: 392,840 kcal
So	: 468,462 mg
Feherje	: 17,142 g
Zsir	: 13,598 g
- telített zsírsav	: 3,368 g
Szenhidrat	: 49,477 g
KalciumTejtermek	: 18,000 mg
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

### Gépsonka Margarin Barna kenyér Sárgarépa Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 164,100 kcal
So	: 1 017,500 mg
Feherje	: 7,330 g
Zsir	: 7,200 g
- telített zsírsav	: 3,478 g
Szenhidrat	: 16,920 g
Allergen	: glutén
Allergen	: szója
Allergen	: tej
Energia	: 939,252 kcal
So	: 2 183,492 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**2018.02.16. PÉNTEK**

**Étkezés: Reggeli**

**Gyümölcsle**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Ubroka**

Energia : 224,200 kcal  
So : 626,000 mg  
Feherje : 4,490 g  
Zsir : 1,920 g  
- telített zsírsav : 1,138 g  
Szenhidrat : 46,710 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**Étkezés: Tízórai**

**Citromos tea**  
**Alma**

Energia : 36,742 kcal  
So : 5,030 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 0,262 g  
Zsir : 0,210 g  
- telített zsírsav : 0,036 g  
Szenhidrat : 8,652 g

**Étkezés: Ebéd**

**Paradicsom leves**  
**Zöldséges halfilé**  
**Párolt rizs**

Energia : 398,240 kcal  
So : 1 136,087 mg  
Cukor : 3,500 g  
Feherje : 17,397 g  
Zsir : 11,473 g  
- telített zsírsav : 1,341 g  
Szenhidrat : 55,595 g  
Allergen : hal  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

**Étkezés: Uzsonna**

**Kefír**  
**Kifli**  
**Ásványvíz**

Energia : 220,350 kcal  
So : 1 191,250 mg  
Feherje : 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 : 879,532 kcal  
So : 2 958,367 mg

**2018.02.19. HÉTFŐ**

**Étkezés: Reggeli**

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

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

**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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd	
<b>Csirkemáj rizottó reszelt sajttal</b>	Energia : 311,810 kcal
	So : 1 081,512 mg
<b>Cékla</b>	Feherje : 17,111 g
	Zsir : 9,219 g
	- telített zsírsav : 2,134 g
	Szenhidrat : 39,030 g
	KalciumTejtermek : 45,000 mg
	Allergen : tej
	Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna	
<b>Natúr vajkrém</b>	Energia : 163,850 kcal
	So : 772,250 mg
<b>Kifli</b>	Feherje : 4,720 g
	Zsir : 4,335 g
<b>Retek</b>	- telített zsírsav : 0,271 g
	Szenhidrat : 26,290 g
<b>Ásványviz</b>	KalciumTejtermek : 1,250 mg
	Allergen : glutén
Allergen : tej	
	Energia : 907,882 kcal
	So : 3 349,192 mg

**2018.02.20. KEDD**

Étkezés: Reggeli	
<b>Tej</b>	Energia : 194,650 kcal
	So : 244,875 mg
<b>Gyümölcsös müzli</b>	Feherje : 8,600 g
	Zsir : 6,200 g
	- telített zsírsav : 3,906 g
	Szenhidrat : 25,940 g
	KalciumTejtermek : 240,000 mg
	Allergen : glutén
	Allergen : tej

Étkezés: Tízórai	
<b>Gyümölcs tea</b>	Energia : 62,242 kcal
	So : 7,530 mg
<b>Narancs</b>	Cukor : 5,000 g
	Feherje : 0,662 g
	Zsir : 0,210 g
	- telített zsírsav : 0,022 g
	Szenhidrat : 13,652 g
	Szenhidrat : 13,652 g

Étkezés: Ebéd	
<b>Finomfőzelék</b>	Energia : 314,560 kcal
	So : 726,887 mg
<b>Sült csirkemell</b>	Feherje : 19,006 g
	Zsir : 13,751 g
	- telített zsírsav : 1,738 g
	Szenhidrat : 28,265 g
	KalciumTejtermek : 17,100 mg
	Allergen : tej
	Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna	
<b>Zalai felvágott</b>	Energia : 244,340 kcal
	So : 1 487,000 mg
<b>Teljes kiőrlésű zsemle</b>	Feherje : 8,194 g
	Zsir : 12,210 g
<b>Margarin</b>	- telített zsírsav : 5,553 g
	Szenhidrat : 27,900 g
<b>Fejes saláta</b>	Allergen : tej
	Allergen : glutén
<b>Ásványviz</b>	Allergen : szója
	Energia : 815,792 kcal
	So : 2 466,292 mg



**2018.02.21. SZERDA**

**Étkezés: Reggeli**

**Citromos tea**  
**Tonhalkrém**  
**Teljes kiörlésű kenyér**

Energia : 185,032 kcal  
So : 711,280 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 5,574 g  
Zsir : 8,194 g  
- telített zsírsav : 1,960 g  
Szenhidrat : 21,592 g  
Allergen : hal  
Allergen : mustár  
Allergen : tej  
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**

**Sóska**  
**Tojás**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 312,150 kcal  
So : 361,125 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 9,897 g  
Zsir : 16,535 g  
- telített zsírsav : 3,811 g  
Szenhidrat : 29,680 g  
KalciumTejtermek : 24,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

**Étkezés: Uzsonna**

**Magyaros vajkrém**  
**Korpás kifli**  
**Sárgarépa**  
**Ásványvíz**

Energia : 156,880 kcal  
So : 650,900 mg  
Feherje : 5,110 g  
Zsir : 4,700 g  
- telített zsírsav : 0,468 g  
Szenhidrat : 23,336 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 804,562 kcal  
So : 1 953,305 mg

**2018.02.22. CSÜTÖRTÖK**

**Étkezés: Reggeli**

**Tej**  
**Nutella**  
**Zsemle**

Energia : 323,750 kcal  
So : 1 091,250 mg  
Feherje : 12,620 g  
Zsir : 9,085 g  
- telített zsírsav : 7,210 g  
Szenhidrat : 47,650 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : mogyoró  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**Étkezés: Tízórai**

**Gyümölcsle**  
**Mandarin**

Energia : 145,500 kcal  
So : 6,250 mg  
Feherje : 0,750 g  
Zsir : 0,350 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

Bölcshódás 1-3  
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

		- telített zsírsav : 0,220 g Szenhidrat : 34,500 g
<b>Étkezés: Ebéd</b>		
<b>Cékla főzelék</b> <b>Sertés sült</b>		Energia : 243,000 kcal So : 453,937 mg Feherje : 14,467 g Zsir : 16,197 g - telített zsírsav : 5,242 g Szenhidrat : 17,512 g KalciumTejtermek : 48,000 mg Allergen : tej Allergen : glutén
<b>Étkezés: Uzsonna</b>		
<b>Kockasajt</b> <b>Teljes kiörlésű kenyér</b> <b>Jégsaláta</b> <b>Ásványvíz</b>		Energia : 115,850 kcal So : 866,000 mg Feherje : 4,372 g Zsir : 2,780 g - telített zsírsav : 1,608 g Szenhidrat : 17,887 g KalciumTejtermek : 87,500 mg Allergen : tej Allergen : glutén
		Energia : 828,100 kcal So : 2 417,437 mg
<b>2018.02.23. PÉNTEK</b>		
<b>Étkezés: Reggeli</b>		
<b>Citromos tea</b> <b>Diós túrókrém</b> <b>Teljes kiörlésű kenyér</b> <b>Lilahagyma</b>		Energia : 176,562 kcal So : 896,555 mg Cukor : 5,000 g Feherje : 5,933 g Zsir : 6,071 g - telített zsírsav : 2,905 g Szenhidrat : 24,074 g KalciumTejtermek : 12,000 mg Allergen : tej Allergen : glutén Allergen : dió
<b>Étkezés: Tízórai</b>		
<b>Tej</b> <b>Alma</b>		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
<b>Étkezés: Ebéd</b>		
<b>Fahéjas almaleves</b> <b>Natúr csirkemell</b> <b>Sárgarépás burgonya püré</b>		Energia : 337,495 kcal So : 568,420 mg Cukor : 5,000 g Feherje : 18,538 g Zsir : 9,010 g - telített zsírsav : 3,151 g Szenhidrat : 45,144 g KalciumTejtermek : 46,500 mg Allergen : glutén Allergen : tej
<b>Étkezés: Uzsonna</b>		
<b>Gyümölcs joghurt</b> <b>Nutribella teljeskiörlésű keksz fahéjas</b> <b>Ásványvíz</b>		Energia : 192,070 kcal So : 304,380 mg Feherje : 5,278 g Zsir : 7,817 g - telített zsírsav : 4,191 g Szenhidrat : 24,158 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

Bölcshódés 1-3  
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 841,627 kcal  
So : 1 999,355 mg

### 2018.02.26. 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 : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Tej  
Narancs

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

Étkezés: Ebéd

Baromfi rizseshús  
Vegyes savanyúság

Energia : 304,345 kcal  
So : 231,500 mg  
Feherje : 14,072 g  
Zsir : 8,580 g  
- telített zsírsav : 1,425 g  
Szenhidrat : 41,500 g

Étkezés: Uzsonna

Vajkrém  
Teljes kiörlésű kenyér  
Sárgarépa  
Ásványvíz

Energia : 127,600 kcal  
So : 611,000 mg  
Feherje : 3,550 g  
Zsir : 4,340 g  
- telített zsírsav : 0,168 g  
Szenhidrat : 18,020 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 847,675 kcal  
So : 1 337,125 mg

### 2018.02.27. KEDD

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle  
Csirkemell sonka  
Barna kenyér

Energia : 222,700 kcal  
So : 1 065,500 mg  
Feherje : 7,390 g  
Zsir : 0,720 g  
- telített zsírsav : 0,370 g  
Szenhidrat : 46,180 g  
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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

Bölcshódás 1-3  
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Karalábé főzelék**  
**Sertés pörkölt**

Energia : 312,125 kcal  
So : 760,125 mg  
Cukor : 2,500 g  
Feherje : 13,850 g  
Zsir : 19,247 g  
- telített zsírsav : 2,901 g  
Szenhidrat : 21,057 g  
KalciumTejtermek : 17,100 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített sajtkrém**  
**Korpás kifli**  
**Retek**  
**Ásványviz**

Energia : 132,080 kcal  
So : 716,400 mg  
Feherje : 5,690 g  
Zsir : 2,080 g  
- telített zsírsav : 1,236 g  
Szenhidrat : 22,526 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 817,405 kcal  
So : 2 772,025 mg

## 2018.02.28. SZERDA

Étkezés: Reggeli

**Tej**  
**Kakaós gabonagolyó**

Energia : 194,000 kcal  
So : 286,000 mg  
Feherje : 7,940 g  
Zsir : 6,260 g  
- telített zsírsav : 3,900 g  
Szenhidrat : 26,800 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Mandarin**

Energia : 145,500 kcal  
So : 6,250 mg  
Feherje : 0,750 g  
Zsir : 0,350 g  
- telített zsírsav : 0,220 g  
Szenhidrat : 34,500 g

Étkezés: Ebéd

**Főtt hús**  
**Gyümölcs mártás**  
**Pirított dara**

Energia : 299,630 kcal  
So : 376,937 mg  
Cukor : 4,000 g  
Feherje : 15,350 g  
Zsir : 8,455 g  
- telített zsírsav : 2,811 g  
Szenhidrat : 40,396 g  
KalciumTejtermek : 15,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 230,840 kcal  
So : 1 360,100 mg  
Feherje : 7,490 g  
Zsir : 10,820 g  
- telített zsírsav : 5,018 g  
Szenhidrat : 28,432 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

Bölcshódás 1-3  
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Energia : 869,970 kcal  
So : 2 029,287 mg

### 2018.03.01. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé

Sárgarépás túrókrém

Korpás zsemle

Lilahagyma

Energia : 297,810 kcal  
So : 1 067,037 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 15,357 g  
Zsir : 5,737 g  
- telített zsírsav : 3,723 g  
Szenhidrat : 45,060 g  
KalciumTejtermek : 249,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Alma

Energia : 137,500 kcal  
So : 10,000 mg  
Feherje : 0,600 g  
Zsir : 0,400 g  
- telített zsírsav : 0,234 g  
Szenhidrat : 33,100 g

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel

Spenót

Sült hús

Energia : 293,379 kcal  
So : 861,887 mg  
Feherje : 16,084 g  
Zsir : 17,460 g  
- telített zsírsav : 2,873 g  
Szenhidrat : 18,095 g  
KalciumTejtermek : 17,100 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Félbarna kenyér

Fejes saláta

Ásványviz

Energia : 117,700 kcal  
So : 889,000 mg  
Feherje : 6,020 g  
Zsir : 3,450 g  
- telített zsírsav : 1,593 g  
Szenhidrat : 15,140 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

Energia : 846,389 kcal  
So : 2 827,925 mg

### 2018.03.02. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea

Tojáskrém

Teljes kiörlésű kenyér

Retek

Energia : 161,447 kcal  
So : 762,892 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 7,460 g  
Zsir : 4,484 g  
- telített zsírsav : 1,249 g  
Szenhidrat : 22,191 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Tízórai

Tej

Narancs

Energia : 140,500 kcal  
So : 228,750 mg  
Feherje : 7,100 g  
Zsir : 5,700 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

Bölcsödés 1-3  
Korcsoport: Bölcödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav : 3,810 g  
Szenhidrat : 14,850 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Sült halfilé**  
**Zöldséges barna rizs**

Energia : 295,220 kcal  
So : 427,875 mg  
Feherje : 14,405 g  
Zsir : 10,088 g  
- telített zsírsav : 1,353 g  
Szenhidrat : 36,115 g  
Allergen : hal

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

Energia : 817,517 kcal  
So : 2 610,767 mg