

**2018.03.05. HÉTFŐ**

**Étkezés: Reggeli**

**Gyümölcs tea**  
**Kockasajt**  
**Zsemle**

Energia : 203,942 kcal  
So : 1 181,280 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 6,404 g  
Zsir : 2,845 g  
- telített zsírsav : 3,887 g  
Szenhidrat : 37,989 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**Étkezés: Tízórai**

**Tej**  
**Alma**

Energia : 151,000 kcal  
So : 235,000 mg  
Feherje : 7,200 g  
Zsir : 6,000 g  
- telített zsírsav : 3,868 g  
Szenhidrat : 17,600 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

**Étkezés: Ebéd**

**Sült csirkemáj**  
**Párolt rizs**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 416,170 kcal  
So : 679,000 mg  
Feherje : 24,040 g  
Zsir : 17,358 g  
- telített zsírsav : 2,017 g  
Szenhidrat : 39,665 g

**Étkezés: Uzsonna**

**Zalai felvágott**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**  
**Ásványviz**

Energia : 139,000 kcal  
So : 1 047,000 mg  
Feherje : 6,360 g  
Zsir : 4,296 g  
- telített zsírsav : 1,438 g  
Szenhidrat : 18,340 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 910,112 kcal  
So : 3 142,280 mg

**2018.03.06. KEDD**

**Étkezés: Reggeli**

**Tej**  
**Margarin**  
**Korpás kifli**

Energia : 280,880 kcal  
So : 879,400 mg  
Feherje : 11,440 g  
Zsir : 11,760 g  
- telített zsírsav : 6,930 g  
Szenhidrat : 32,156 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Étkezés: Tízórai**

**Gyümölcs tea**  
**Kivi**

Energia : 52,242 kcal  
So : 10,030 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 0,462 g  
Zsir : 0,410 g  
- telített zsírsav : 0,070 g  
Szenhidrat : 12,152 g

## Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

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

**Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!**

### Étkezés: Ebéd

**Paradicsom leves**

**Tavaszi sertés szelet**

**Főtt tészta**

**Csemege uborka**

Energia : 460,885 kcal  
So : 2 359,450 mg  
Cukor : 3,500 g  
Feherje : 20,618 g  
Zsir : 18,091 g  
- telített zsírsav : 3,002 g  
Szenhidrat : 53,819 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**

**Félbarna kenyér**

**Sárgarépa**

**Ásványviz**

Energia : 119,800 kcal  
So : 584,000 mg  
Feherje : 3,430 g  
Zsir : 4,340 g  
- telített zsírsav : 0,228 g  
Szenhidrat : 16,220 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 913,807 kcal  
So : 3 832,880 mg

## 2018.03.07. SZERDA

### Étkezés: Reggeli

**Gyümölcsle**

**Sajtmester sajtkrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 221,800 kcal  
So : 619,500 mg  
Feherje : 4,290 g  
Zsir : 1,900 g  
- telített zsírsav : 1,130 g  
Szenhidrat : 46,370 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Mandarin**

Energia : 151,000 kcal  
So : 235,000 mg  
Feherje : 7,200 g  
Zsir : 6,000 g  
- telített zsírsav : 3,868 g  
Szenhidrat : 17,600 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Zeller főzelék**

**Sertés pörkölt**

Energia : 370,625 kcal  
So : 584,500 mg  
Feherje : 15,210 g  
Zsir : 18,402 g  
- telített zsírsav : 3,828 g  
Szenhidrat : 35,260 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Pulykasonka**

**Magos zsemle**

**Fejes saláta**

**Ásványviz**

Energia : 176,140 kcal  
So : 887,000 mg  
Feherje : 9,174 g  
Zsir : 4,230 g  
- telített zsírsav : 0,843 g  
Szenhidrat : 27,760 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : szezámag

Energia : 919,565 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

So : 2 326,000 mg

## 2018.03.08. CSÜTÖRTÖK

### Tejbedara kakaóporral

Étkezés: Reggeli

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

### Gyümölcsle Narancs

Étkezés: Tízórai

Energia : 153,000 kcal  
So : 15,000 mg  
Feherje : 0,800 g  
Zsir : 0,600 g  
- telített zsírsav : 0,268 g  
Szenhidrat : 36,600 g

### Finomfőzelék Natúr csirkemell

Étkezés: Ebéd

Energia : 300,490 kcal  
So : 577,262 mg  
Feherje : 19,621 g  
Zsir : 10,323 g  
- telített zsírsav : 1,367 g  
Szenhidrat : 32,080 g  
KalciumTejtermek : 17,100 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Csirkemájás Korpás zsemle Jégcsapretek Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 186,480 kcal  
So : 1 154,900 mg  
Feherje : 8,295 g  
Zsir : 4,985 g  
- telített zsírsav : 1,611 g  
Szenhidrat : 26,891 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 862,235 kcal  
So : 2 514,850 mg

## 2018.03.09. PÉNTEK

### Tej Körözött Fehér kenyér Fejes saláta

Étkezés: Reggeli

Energia : 228,392 kcal  
So : 1 051,700 mg  
Feherje : 12,593 g  
Zsir : 7,749 g  
- telített zsírsav : 5,139 g  
Szenhidrat : 27,790 g  
KalciumTejtermek : 261,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Gyümölcsle Alma

Étkezés: Tízórai

Energia : 153,000 kcal  
So : 15,000 mg  
Feherje : 0,800 g  
Zsir : 0,600 g  
- telített zsírsav : 0,268 g  
Szenhidrat : 36,600 g

### Sárgarépa főzelék Sült csirkemell

Étkezés: Ebéd

Energia : 278,160 kcal  
So : 909,700 mg  
Feherje : 15,674 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Bölcsödés 1-3  
Korcsoport: Bölcsödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Zsir : 16,179 g  
- telített zsírsav : 2,046 g  
Szenhidrat : 17,403 g  
KalciumTejtermek : 28,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Vaniliás puding**  
**Keksz Háztartási**  
**Ásványviz**

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 : 880,352 kcal  
So : 2 324,900 mg

## 2018.03.12. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

**Tej**  
**Kalács**

Energia : 180,450 kcal  
So : 381,375 mg  
Feherje : 8,570 g  
Zsir : 7,175 g  
- telített zsírsav : 4,130 g  
Szenhidrat : 20,335 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Narancs**

Energia : 151,000 kcal  
So : 235,000 mg  
Feherje : 7,200 g  
Zsir : 6,000 g  
- telített zsírsav : 3,868 g  
Szenhidrat : 17,600 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Húsgombócok paradicsom mártás**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 364,085 kcal  
So : 465,625 mg  
Cukor : 2,500 g  
Feherje : 14,802 g  
Zsir : 13,972 g  
- telített zsírsav : 2,370 g  
Szenhidrat : 43,899 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Félbarna kenyér**  
**Lilahagyma**  
**Ásványviz**

Energia : 106,000 kcal  
So : 708,000 mg  
Feherje : 4,980 g  
Zsir : 1,856 g  
- telített zsírsav : 0,698 g  
Szenhidrat : 16,940 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

Energia : 801,535 kcal  
So : 1 790,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**2018.03.13. KEDD**

**Étkezés: Reggeli**

<b>Tej</b>	Energia	: 270,100 kcal
<b>Barack lekvár</b>	So	: 817,000 mg
<b>Margarin</b>	Fehérje	: 9,800 g
<b>Félbarna kenyér</b>	Zsir	: 11,400 g
	- telített zsírsav	: 6,690 g
	Szenhidrat	: 31,490 g
	KalciumTejtermék	: 240,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

**Étkezés: Tízórai**

<b>Gyümölcsle</b>	Energia	: 153,000 kcal
<b>Alma</b>	So	: 15,000 mg
	Fehérje	: 0,800 g
	Zsir	: 0,600 g
	- telített zsírsav	: 0,268 g
	Szenhidrat	: 36,600 g

**Étkezés: Ebéd**

<b>Natúr sertés szelet</b>	Energia	: 296,985 kcal
<b>Főtt burgonya</b>	So	: 415,125 mg
<b>Vegyes savanyúság</b>	Fehérje	: 13,925 g
	Zsir	: 16,096 g
	- telített zsírsav	: 2,576 g
	Szenhidrat	: 23,790 g
	Allergen	: glutén

**Étkezés: Uzsonna**

<b>Ízesített kockasajt</b>	Energia	: 158,400 kcal
<b>Kifli</b>	So	: 1 085,750 mg
<b>Retek</b>	Fehérje	: 5,642 g
<b>Ásványviz</b>	Zsir	: 2,785 g
	- telített zsírsav	: 1,716 g
	Szenhidrat	: 27,577 g
	KalciumTejtermék	: 87,500 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Energia	: 878,485 kcal
	So	: 2 332,875 mg

**2018.03.14. SZERDA**

**Étkezés: Reggeli**

<b>Tejberizs fahéjjal</b>	Energia	: 337,570 kcal
	So	: 696,250 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Fehérje	: 10,400 g
	Zsir	: 2,322 g
	- telített zsírsav	: 1,473 g
	Szenhidrat	: 67,471 g
	KalciumTejtermék	: 159,600 mg
	Allergen	: tej

**Étkezés: Tízórai**

<b>Tej</b>	Energia	: 151,000 kcal
<b>Kivi</b>	So	: 235,000 mg
	Fehérje	: 7,200 g
	Zsir	: 6,000 g
	- telített zsírsav	: 3,868 g
	Szenhidrat	: 17,600 g
	KalciumTejtermék	: 240,000 mg
	Allergen	: tej

**Étkezés: Ebéd**

<b>Brokkoli főzelék</b>	Energia	: 259,500 kcal
<b>Főtt hús</b>	So	: 262,312 mg
	Fehérje	: 16,817 g
	Zsir	: 8,642 g
	- telített zsírsav	: 2,862 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Bölcsödés 1-3  
Korcsoport: Bölcsödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 28,142 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Sárgarépa  
Ásványviz

Energia : 163,200 kcal  
So : 905,000 mg  
Fehérje : 7,720 g  
Zsir : 7,260 g  
- telített zsírsav : 3,478 g  
Szenhidrat : 16,140 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 911,270 kcal  
So : 2 098,562 mg

## 2018.03.16. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea  
Trappista sajt  
Margarin  
Fehér kenyér  
Fejes saláta

Energia : 222,642 kcal  
So : 1 195,030 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 8,762 g  
Zsir : 11,400 g  
- telített zsírsav : 6,235 g  
Szenhidrat : 21,762 g  
KalciumTejtermek : 120,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej  
Mandarin

Energia : 151,000 kcal  
So : 235,000 mg  
Fehérje : 7,200 g  
Zsir : 6,000 g  
- telített zsírsav : 3,868 g  
Szenhidrat : 17,600 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Joghurtos gyümölcs leves  
Sült halfilé  
Kuszkusz

Energia : 248,740 kcal  
So : 932,445 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 14,135 g  
Zsir : 10,264 g  
- telített zsírsav : 1,818 g  
Szenhidrat : 24,327 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Kefír  
Kifli  
Ásványviz

Energia : 220,350 kcal  
So : 1 191,250 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 : 842,732 kcal  
So : 3 553,725 mg

**2018.03.19. HÉTFŐ**

**Étkezés: Reggeli**

**Citromos tea**  
**Halpástétom**  
**Fehér kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 187,132 kcal  
So : 802,780 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 5,694 g  
Zsir : 8,150 g  
- telített zsírsav : 1,968 g  
Szenhidrat : 23,462 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : hal

**Étkezés: Tízórai**

**Tej**  
**Alma**

Energia : 151,000 kcal  
So : 235,000 mg  
Feherje : 7,200 g  
Zsir : 6,000 g  
- telített zsírsav : 3,868 g  
Szenhidrat : 17,600 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

**Étkezés: Ebéd**

**Csirkepaprikás**  
**Párolt rizs**

Energia : 344,620 kcal  
So : 640,000 mg  
Feherje : 14,502 g  
Zsir : 12,728 g  
- telített zsírsav : 2,907 g  
Szenhidrat : 42,300 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**Étkezés: Uzsonna**

**Natúr vajkrém**  
**Kifli**  
**Reszelt sárgarépa**  
**Ásványviz**

Energia : 168,850 kcal  
So : 805,250 mg  
Feherje : 4,720 g  
Zsir : 4,355 g  
- telített zsírsav : 0,273 g  
Szenhidrat : 27,470 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

---

Energia : 851,602 kcal  
So : 2 483,030 mg

**2018.03.20. KEDD**

**Étkezés: Reggeli**

**Tej**  
**Gyümölcsös müzli**

Energia : 194,650 kcal  
So : 244,875 mg  
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**

**Gyümölcsle**  
**Kivi**

Energia : 153,000 kcal  
So : 15,000 mg  
Feherje : 0,800 g  
Zsir : 0,600 g  
- telített zsírsav : 0,268 g  
Szenhidrat : 36,600 g

## Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Bölcshódés 1-3  
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Cékla főzelék**  
**Húsgombóc**

Energia : 308,690 kcal  
So : 660,087 mg  
Feherje : 14,792 g  
Zsir : 13,668 g  
- telített zsírsav : 4,931 g  
Szenhidrat : 38,847 g  
KalciumTejtermek : 48,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Zalai felvágott**  
**Zsemle**  
**Margarin**  
**Fejes saláta**  
**Ásványviz**

Energia : 250,850 kcal  
So : 1 502,750 mg  
Feherje : 8,450 g  
Zsir : 9,895 g  
- telített zsírsav : 6,513 g  
Szenhidrat : 31,710 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 907,190 kcal  
So : 2 422,712 mg

## 2018.03.21. SZERDA

### 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 : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Narancs**

Energia : 151,000 kcal  
So : 235,000 mg  
Feherje : 7,200 g  
Zsir : 6,000 g  
- telített zsírsav : 3,868 g  
Szenhidrat : 17,600 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Sóska**  
**Tojás**  
**Fél adag buronya**

Energia : 305,385 kcal  
So : 361,125 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 9,897 g  
Zsir : 15,786 g  
- telített zsírsav : 3,729 g  
Szenhidrat : 29,680 g  
KalciumTejtermek : 24,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Sajtmester sajtkrém**  
**Korpás kifli**  
**Sárgarépa**  
**Ásványviz**

Energia : 137,080 kcal  
So : 749,400 mg  
Feherje : 5,690 g  
Zsir : 2,100 g  
- telített zsírsav : 1,238 g  
Szenhidrat : 23,706 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 868,695 kcal  
So : 1 611,400 mg

## 2018.03.22. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Reggeli

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

Energia : 323,750 kcal  
So : 1 091,250 mg  
Fehérje : 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

**Gyümölcs tea**  
**Mandarin**

Energia : 52,242 kcal  
So : 10,030 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 0,462 g  
Zsir : 0,410 g  
- telített zsírsav : 0,070 g  
Szenhidrat : 12,152 g

### Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**  
**Zöldborsó főzelék**  
**Sertés sült**

Energia : 400,521 kcal  
So : 951,944 mg  
Fehérje : 23,996 g  
Zsir : 20,533 g  
- telített zsírsav : 3,512 g  
Szenhidrat : 29,542 g  
KalciumTejtermek : 22,800 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Lilahagyma**  
**Ásványvíz**

Energia : 132,200 kcal  
So : 912,000 mg  
Fehérje : 6,180 g  
Zsir : 3,436 g  
- telített zsírsav : 1,538 g  
Szenhidrat : 18,760 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 908,713 kcal  
So : 2 965,224 mg

## 2018.03.23. PÉNTEK

### Étkezés: Reggeli

**Gyümölcsle**  
**Zöldfűszeres túrókrém**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 238,050 kcal  
So : 668,812 mg  
Fehérje : 6,352 g  
Zsir : 2,397 g  
- telített zsírsav : 1,541 g  
Szenhidrat : 47,198 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Alma**

Energia : 151,000 kcal  
So : 235,000 mg  
Fehérje : 7,200 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Bölcsödés 1-3  
Korcsoport: Bölcödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étel név

Zsir : 6,000 g  
- telített zsírsav : 3,868 g  
Szenhidrat : 17,600 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Ananászos csirkemell**  
**Burgonya püré**

Energia : 305,430 kcal  
So : 679,887 mg  
Feherje : 17,733 g  
Zsir : 9,370 g  
- telített zsírsav : 3,333 g  
Szenhidrat : 36,740 g  
KalciumTejtermek : 43,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt**  
**Háztartási keksz**  
**Ásványviz**

Energia : 180,300 kcal  
So : 678,500 mg  
Feherje : 7,060 g  
Zsir : 6,760 g  
- telített zsírsav : 4,120 g  
Szenhidrat : 22,500 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 874,780 kcal  
So : 2 262,200 mg

## 2018.03.26. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

**Gyümölcs tea**  
**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Magos zsemle**

Energia : 289,282 kcal  
So : 1 435,530 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 10,536 g  
Zsir : 13,830 g  
- telített zsírsav : 6,742 g  
Szenhidrat : 33,052 g  
KalciumTejtermek : 120,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : szezám-mag  
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Kivi**

Energia : 151,000 kcal  
So : 235,000 mg  
Feherje : 7,200 g  
Zsir : 6,000 g  
- telített zsírsav : 3,868 g  
Szenhidrat : 17,600 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Szerb tarhonyáshús**  
**Cékla**

Energia : 349,800 kcal  
So : 1 120,187 mg  
Feherje : 16,890 g  
Zsir : 9,917 g  
- telített zsírsav : 1,996 g  
Szenhidrat : 47,567 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Bölcsödés 1-3  
Korcsoport: Bölcödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Fejes saláta**  
**Ásványviz**

Energia : 107,100 kcal  
So : 739,000 mg  
Fehérje : 5,060 g  
Zsir : 1,870 g  
- telített zsírsav : 0,633 g  
Szenhidrat : 16,920 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : zeller

Energia : 897,182 kcal  
So : 3 529,717 mg

## 2018.03.27. KEDD

### Étkezés: Reggeli

**Gyümölcsle**  
**Ízesített sajtkrém**  
**Korpás kifli**

Energia : 251,080 kcal  
So : 659,400 mg  
Fehérje : 5,850 g  
Zsir : 2,260 g  
- telített zsírsav : 1,430 g  
Szenhidrat : 51,686 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Mandarin**

Energia : 151,000 kcal  
So : 235,000 mg  
Fehérje : 7,200 g  
Zsir : 6,000 g  
- telített zsírsav : 3,868 g  
Szenhidrat : 17,600 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Párolt sertésszelet**  
**Meggymártás**  
**Pirított dara**

Energia : 304,780 kcal  
So : 283,131 mg  
Cukor : 4,000 g  
Fehérje : 15,412 g  
Zsir : 8,840 g  
- telített zsírsav : 3,039 g  
Szenhidrat : 40,492 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Csirkemell sonka**  
**Zsemle**  
**Lilahagyma**  
**Ásványviz**

Energia : 184,550 kcal  
So : 1 359,250 mg  
Fehérje : 9,790 g  
Zsir : 0,681 g  
- telített zsírsav : 2,398 g  
Szenhidrat : 34,770 g  
Allergen : glutén

Energia : 891,410 kcal  
So : 2 536,781 mg

**2018.03.28. SZERDA**

Étkezés: Reggeli	
<b>Tej</b>	Energia : 194,000 kcal
<b>Gabonagolyó</b>	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	
<b>Gyümölcsle</b>	Energia : 153,000 kcal
<b>Alma</b>	So : 15,000 mg
	Feherje : 0,800 g
	Zsir : 0,600 g
	- telített zsírsav : 0,268 g
	Szenhidrat : 36,600 g

Étkezés: Ebéd	
<b>Zöldbab főzelék</b>	Energia : 397,800 kcal
<b>Natúr sertés szelet</b>	So : 634,312 mg
	Feherje : 16,482 g
	Zsir : 26,545 g
	- telített zsírsav : 4,828 g
	Szenhidrat : 23,427 g
	KalciumTejtermek : 21,000 mg
	Allergen : glutén
	Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna	
<b>Magyaros vajkrém</b>	Energia : 113,500 kcal
<b>Félbarna kenyér</b>	So : 525,500 mg
<b>Fejes saláta</b>	Feherje : 3,330 g
<b>Ásványviz</b>	Zsir : 4,330 g
	- telített zsírsav : 0,223 g
	Szenhidrat : 14,800 g
	KalciumTejtermek : 1,250 mg
	Allergen : glutén
	Allergen : tej
	Energia : 858,300 kcal
	So : 1 460,812 mg

**2018.03.29. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Reggeli	
<b>Tejes kávé</b>	Energia : 311,880 kcal
<b>Sárgarépás túrókrém</b>	So : 1 252,887 mg
<b>Zsemle</b>	Cukor : 5,000 g
<b>Lilahagyma</b>	Feherje : 14,857 g
	Zsir : 5,312 g
	- telített zsírsav : 5,628 g
	Szenhidrat : 50,004 g
	KalciumTejtermek : 249,000 mg
	Allergen : tej
	Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai	
<b>Citromos tea</b>	Energia : 52,242 kcal
<b>Narancs</b>	So : 10,030 mg
	Cukor : 5,000 g
	Feherje : 0,462 g
	Zsir : 0,410 g
	- telített zsírsav : 0,070 g
	Szenhidrat : 12,152 g

**Karalábé főzelék**  
**Csirkepörkölt**

Étkezés: Ebéd

Energia	: 262,095 kcal
So	: 767,687 mg
Cukor	: 2,500 g
Feherje	: 13,710 g
Zsir	: 13,933 g
- telített zsírsav	: 2,104 g
Szenhidrat	: 20,685 g
KalciumTejtermek	: 17,100 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Félbarna kenyér**  
**Retek**  
**Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 201,200 kcal
So	: 1 134,500 mg
Feherje	: 8,740 g
Zsir	: 11,440 g
- telített zsírsav	: 6,296 g
Szenhidrat	: 15,200 g
KalciumTejtermek	: 120,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Energia	: 827,417 kcal
So	: 3 165,105 mg