

**2018.03.05. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 211,982 kcal  
So : 1 181,280 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 6,404 g  
Zsir : 2,845 g  
- telített zsírsav : 3,887 g  
Szenhidrat : 39,987 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Vágottborsó leves**  
**Pírított csirkemáj**  
**Párolt rizs**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 583,226 kcal  
So : 1 210,695 mg  
Fehérje : 26,418 g  
Zsir : 17,129 g  
- telített zsírsav : 2,023 g  
Szenhidrat : 79,859 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 194,900 kcal  
So : 1 436,000 mg  
Fehérje : 9,030 g  
Zsir : 6,394 g  
- telített zsírsav : 2,152 g  
Szenhidrat : 24,810 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 990,107 kcal  
So : 3 827,975 mg

**2018.03.06. 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

**Paradicsom leves**  
**Tavaszi sertés szelet**  
**Főtt burgonya**  
**Csemege uborka**

Energia : 562,169 kcal  
So : 2 730,413 mg  
Cukor : 5,200 g  
Fehérje : 23,068 g  
Zsir : 21,928 g  
- telített zsírsav : 3,574 g  
Szenhidrat : 67,256 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**  
**Félbarna kenyér**  
**Sárgarépa**

Energia : 148,400 kcal  
So : 745,250 mg  
Fehérje : 4,530 g  
Zsir : 4,460 g  
- telített zsírsav : 0,262 g  
Szenhidrat : 21,830 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Energia	: 1 000,719 kcal
So	: 4 395,938 mg

### 2018.03.07. SZERDA

Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcsle</b>	Energia	: 249,000 kcal
<b>Sajtmester sajtkrém</b>	So	: 791,000 mg
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Fehérje	: 5,310 g
	Zsir	: 2,000 g
	- telített zsírsav	: 1,140 g
	Szenhidrat	: 51,770 g
	KalciumTejtermek	: 55,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

<b>Nyírségi gombóclevés</b>	Energia	: 582,826 kcal
<b>Darás metélt barackízzel</b>	So	: 858,705 mg
<b>Mandarin</b>	Fehérje	: 22,456 g
	Zsir	: 17,180 g
	- telített zsírsav	: 4,304 g
	Szenhidrat	: 83,648 g
	KalciumTejtermek	: 19,500 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

<b>Pulykasonka</b>	Energia	: 191,540 kcal
<b>Magos zsemle</b>	So	: 854,500 mg
<b>Fejes saláta</b>	Fehérje	: 11,234 g
	Zsir	: 4,980 g
	- telített zsírsav	: 0,993 g
	Szenhidrat	: 27,770 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Allergen	: szezám
	Energia	: 1 023,366 kcal
	So	: 2 504,205 mg

### 2018.03.08. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

<b>Tejbedara kakaóporral</b>	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

<b>Lebbencs leves</b>	Energia	: 605,141 kcal
<b>Finomfőzelék</b>	So	: 2 551,291 mg
<b>Virsli</b>	Fehérje	: 23,947 g
	Zsir	: 30,952 g
	- telített zsírsav	: 8,589 g
	Szenhidrat	: 56,699 g
	KalciumTejtermek	: 29,640 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás**  
**Korpás zsemle**  
**Jégcsapretek**

Energia : 203,780 kcal  
So : 1 274,650 mg  
Fehérje : 9,210 g  
Zsir : 6,380 g  
- telített zsírsav : 2,014 g  
Szenhidrat : 27,126 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 056,326 kcal  
So : 4 594,004 mg

### 2018.03.09. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Körözött**  
**Barna kenyér**  
**Fejes saláta**

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

**Fokhagyma krémleves**  
**Mediterrán csirkemell**  
**Zöldséges kuszkus**

Energia : 471,635 kcal  
So : 1 596,359 mg  
Fehérje : 26,925 g  
Zsir : 25,345 g  
- telített zsírsav : 6,658 g  
Szenhidrat : 33,771 g  
KalciumTejtermek : 120,900 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

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

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 : 955,878 kcal  
So : 3 352,714 mg

### 2018.03.12. 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 : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Daragaluska leves vele főtt zöldségekkel**  
**Bolognai spagetti reszelt sajttal**

Energia : 560,983 kcal  
So : 1 813,612 mg  
Cukor : 3,250 g  
Fehérje : 26,421 g  
Zsir : 17,424 g  
- telített zsírsav : 4,786 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 74,506 g  
KalciumTejtermek : 58,500 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 157,100 kcal  
So : 968,000 mg  
Fehérje : 7,140 g  
Zsir : 2,734 g  
- telített zsírsav : 0,952 g  
Szenhidrat : 25,410 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

Energia : 928,603 kcal  
So : 3 256,937 mg

### 2018.03.13. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Barack lekvár**  
**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

**Tejfölös zöldbableves**  
**Natúr sertés szelet**  
**Rizi-bizi**  
**Cékla**

Energia : 578,074 kcal  
So : 1 612,559 mg  
Fehérje : 23,648 g  
Zsir : 21,051 g  
- telített zsírsav : 3,806 g  
Szenhidrat : 72,268 g  
KalciumTejtermek : 7,800 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

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 : szója  
Allergen : glutén

Energia : 998,704 kcal  
So : 3 545,709 mg

**2018.03.14. SZERDA**

**Tejberizs fahéjjal**

Étkezés: Tízórai

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

**Beccsinált leves**

**Pizzás csiga**

**Kivi**

Étkezés: Ebéd

Energia	: 537,345 kcal
So	: 1 565,060 mg
Feherje	: 45,228 g
Zsir	: 22,841 g
- telített zsírsav	: 6,552 g
Szenhidrat	: 59,123 g
KalciumTejtermek	: 38,220 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: szója
Allergen	: tojás
Allergen	: zeller

**Gépsonka**

**Margarin**

**Barna kenyér**

**Sárgarépa**

Étkezés: Uzsonna

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	: 1 091,655 kcal
So	: 3 588,810 mg

**2018.03.16. PÉNTEK**

**Gyümölcs tea**

**Trappista sajt**

**Margarin**

**Telejes kiőrlésű kenyér**

**Fejes saláta**

Étkezés: Tízórai

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

**Joghurtos gyümölcs leves**

**Szezámagos rántott halfilé**

**Burgonya püré**

Étkezés: Ebéd

Energia	: 540,976 kcal
So	: 1 582,516 mg
Cukor	: 6,500 g
Feherje	: 24,733 g
Zsir	: 18,368 g
- telített zsírsav	: 4,979 g
Szenhidrat	: 68,037 g
KalciumTejtermek	: 60,450 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: hal
Allergen	: szezámag
Allergen	: tojás

## Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 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 : 1 062,707 kcal  
So : 4 258,796 mg

## 2018.03.19. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

Citromos tea  
Halpástétom  
Fehér kenyér  
Lilahagyma

Energia : 248,227 kcal  
So : 1 124,140 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 7,592 g  
Zsir : 10,481 g  
- telített zsírsav : 2,438 g  
Szenhidrat : 31,888 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : mustár

### Étkezés: Ebéd

Gomba leves  
Csirkepaprikás  
Barna rizs

Energia : 583,521 kcal  
So : 1 252,313 mg  
Fehérje : 23,314 g  
Zsir : 22,688 g  
- telített zsírsav : 4,545 g  
Szenhidrat : 71,476 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém  
Korpás kifli  
Reszelt 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  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 992,628 kcal  
So : 3 026,103 mg

## 2018.03.20. 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

## Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Tojásleves**  
**Hentes szelet**  
**Burgonya köret**

Energia : 563,551 kcal  
So : 1 771,279 mg  
Fehérje : 25,328 g  
Zsir : 26,786 g  
- telített zsírsav : 5,207 g  
Szenhidrat : 54,558 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : szója

### 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

Energia : 1 045,690 kcal  
So : 3 771,279 mg

## 2018.03.21. SZERDA

### 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 : tojás  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Pulyka raguleves**  
**Káposztás kocka**  
**Narancs**

Energia : 572,896 kcal  
So : 1 295,772 mg  
Cukor : 6,500 g  
Fehérje : 23,266 g  
Zsir : 17,246 g  
- telített zsírsav : 2,621 g  
Szenhidrat : 79,991 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 141,080 kcal  
So : 748,150 mg  
Fehérje : 5,810 g  
Zsir : 2,120 g  
- telített zsírsav : 1,242 g  
Szenhidrat : 24,516 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 997,246 kcal  
So : 2 309,797 mg

**2018.03.22. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 301,750 kcal  
So : 1 131,250 mg  
Fehérje : 12,620 g  
Zsir : 6,485 g  
- telített zsírsav : 5,410 g  
Szenhidrat : 47,650 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : mogyoró  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 572,328 kcal  
So : 1 679,023 mg  
Fehérje : 35,094 g  
Zsir : 26,836 g  
- telített zsírsav : 5,097 g  
Szenhidrat : 47,443 g  
KalciumTejtermek : 29,640 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 184,700 kcal  
So : 1 233,500 mg  
Fehérje : 8,760 g  
Zsir : 5,104 g  
- telített zsírsav : 2,302 g  
Szenhidrat : 25,440 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 058,778 kcal  
So : 4 043,773 mg

**2018.03.23. PÉNTEK**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Zöldfűszeres túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 277,300 kcal  
So : 962,187 mg  
Fehérje : 8,378 g  
Zsir : 3,133 g  
- telített zsírsav : 1,990 g  
Szenhidrat : 53,151 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves**  
**Ananászos csirkemell**  
**Bulgur**

Energia : 575,248 kcal  
So : 1 257,310 mg  
Fehérje : 28,293 g  
Zsir : 18,666 g  
- telített zsírsav : 3,736 g  
Szenhidrat : 76,496 g  
KalciumTejtermek : 27,300 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 201,000 kcal  
So : 695,000 mg  
Fehérje : 7,550 g  
Zsir : 7,100 g  
- telített zsírsav : 4,250 g  
Szenhidrat : 26,400 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



## Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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

Energia : 1 053,548 kcal  
So : 2 914,497 mg

### 2018.03.26. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea  
Trappista sajt  
Margarin  
Magos zsemle

Energia : 334,522 kcal  
So : 1 678,030 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 13,306 g  
Zsir : 16,640 g  
- telített zsírsav : 8,442 g  
Szenhidrat : 35,210 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : szezám  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves  
Szerb tarhonyáshús  
Cékla

Energia : 580,632 kcal  
So : 1 688,169 mg  
Fehérje : 25,197 g  
Zsir : 19,380 g  
- telített zsírsav : 3,680 g  
Szenhidrat : 75,605 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Fejes saláta

Energia : 146,200 kcal  
So : 972,000 mg  
Fehérje : 7,010 g  
Zsir : 2,740 g  
- telített zsírsav : 0,943 g  
Szenhidrat : 22,580 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : zeller

Energia : 1 061,354 kcal  
So : 4 338,198 mg

### 2018.03.27. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé  
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: Ebéd

Zeller leves  
Párolt sertésszelet  
Meggymártás  
Pirított dara

Energia : 579,676 kcal  
So : 1 312,137 mg  
Cukor : 11,050 g  
Fehérje : 23,811 g  
Zsir : 17,911 g  
- telített zsírsav : 4,756 g  
Szenhidrat : 80,335 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 201,750 kcal  
So : 1 557,000 mg  
Feherje : 12,100 g  
Zsir : 0,829 g  
- telített zsírsav : 2,442 g  
Szenhidrat : 36,480 g  
Allergen : glutén

Energia : 1 032,506 kcal  
So : 3 528,537 mg

### 2018.03.28. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Gabonagolyó**

Energia : 209,000 kcal  
So : 356,500 mg  
Feherje : 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

**Betyár leves**  
**Túrós batyu**  
**Alma**

Energia : 583,466 kcal  
So : 1 098,107 mg  
Cukor : 19,500 g  
Feherje : 48,208 g  
Zsir : 19,777 g  
- telített zsírsav : 6,893 g  
Szenhidrat : 76,072 g  
KalciumTejtermek : 74,750 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 148,500 kcal  
So : 691,500 mg  
Feherje : 4,470 g  
Zsir : 4,430 g  
- telített zsírsav : 0,173 g  
Szenhidrat : 22,000 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 940,966 kcal  
So : 2 146,106 mg

### 2018.03.29. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Sárgarépás túrókrém**  
**Korpás zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 320,600 kcal  
So : 1 174,162 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 16,333 g  
Zsir : 6,371 g  
- telített zsírsav : 4,163 g  
Szenhidrat : 48,401 g  
KalciumTejtermek : 256,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**Étkezés: Ebéd**

**Csontleves csigatésztával**  
**Babfőzelék**  
**Vagdalthús**

Energia : 521,236 kcal  
So : 1 871,379 mg  
Fehérje : 30,159 g  
Zsir : 16,310 g  
- telített zsírsav : 3,617 g  
Szenhidrat : 64,117 g  
KalciumTejtermek : 15,600 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

**Étkezés: Uzsonna**

**Sajtos párizsi**  
**Margarin**  
**Félbarna kenyér**  
**Retek**

Energia : 224,900 kcal  
So : 1 374,750 mg  
Fehérje : 8,200 g  
Zsir : 11,630 g  
- telített zsírsav : 5,029 g  
Szenhidrat : 21,070 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 066,736 kcal  
So : 4 420,292 mg