

**2018.04.03. KEDD**

Étkezés: Reggeli

<b>Kakaó</b>	Energia	: 282,110 kcal
<b>Margarin</b>	So	: 920,275 mg
<b>Korpás kifli</b>	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 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

Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia	: 143,500 kcal
<b>Mandarin</b>	So	: 226,250 mg
	Feherje	: 7,150 g
	Zsir	: 5,750 g
	- telített zsírsav	: 3,820 g
	Szenhidrat	: 15,500 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

<b>Grillezett csirkemellfilé</b>	Energia	: 334,560 kcal
<b>Petrezselymes burgonya</b>	So	: 1 074,075 mg
<b>Cékla</b>	Feherje	: 16,664 g
	Zsir	: 13,319 g
	- telített zsírsav	: 1,613 g
	Szenhidrat	: 35,908 g

Étkezés: Uzsonna

<b>Zöldfűszeres vajkrém</b>	Energia	: 119,800 kcal
<b>Félbarna kenyér</b>	So	: 584,000 mg
<b>Sárgarépa</b>	Feherje	: 3,430 g
<b>Ásványvíz</b>	Zsir	: 4,340 g
	- telített zsírsav	: 0,228 g
	Szenhidrat	: 16,220 g
	KalciumTejtermek	: 1,250 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Energia : 879,970 kcal  
So : 2 804,600 mg

**2018.04.04. SZERDA**

Étkezés: Reggeli

<b>Gyümölcsle</b>	Energia	: 221,800 kcal
<b>Sajtmester sajtkrém</b>	So	: 619,500 mg
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	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

<b>Tej</b>	Energia	: 135,500 kcal
<b>Alma</b>	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

## Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

Helyben , Bölcsödés 1-3  
Korcsoport: Bölcsödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Zöldbab főzelék Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia	: 378,475 kcal
So	: 635,750 mg
Fehérje	: 15,070 g
Zsir	: 26,120 g
- telített zsírsav	: 4,699 g
Szenhidrat	: 20,740 g
KalciumTejtermek	: 21,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

### Gépsonka Zsemle Fejes saláta Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 183,250 kcal
So	: 1 125,250 mg
Fehérje	: 9,830 g
Zsir	: 1,835 g
- telített zsírsav	: 2,893 g
Szenhidrat	: 31,630 g
Allergen	: szója
Allergen	: glutén
Energia	: 919,025 kcal
So	: 2 610,500 mg

## 2018.04.05. CSÜTÖRTÖK

### Tejberizs fahéjjal

Étkezés: Reggeli

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
KalciumTejtermek	: 159,600 mg
Allergen	: tej

### Citromos tea Kivi

Étkezés: Tízórai

Energia	: 51,742 kcal
So	: 5,030 mg
Cukor	: 5,000 g
Fehérje	: 0,562 g
Zsir	: 0,310 g
- telített zsírsav	: 0,017 g
Szenhidrat	: 10,802 g

### Grízgaluska leves Finomfőzelék Natúr csirkemell

Étkezés: Ebéd

Energia	: 371,490 kcal
So	: 911,937 mg
Fehérje	: 22,116 g
Zsir	: 10,918 g
- telített zsírsav	: 1,562 g
Szenhidrat	: 46,068 g
KalciumTejtermek	: 17,100 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: tojás
Allergen	: zeller

### Csirkemájás Korpás zsemle Jégcsapretek Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 186,480 kcal
So	: 1 154,900 mg
Fehérje	: 8,295 g
Zsir	: 4,985 g
- telített zsírsav	: 1,611 g
Szenhidrat	: 26,891 g
Allergen	: szója
Allergen	: glutén
Energia	: 947,282 kcal
So	: 2 768,117 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2018.04.06. PÉNTEK

### Étkezés: Reggeli

<b>Tej</b>	Energia	: 235,392 kcal
<b>Körözött</b>	So	: 962,700 mg
<b>Teljes kiörlésű kenyér</b>	Fehérje	: 12,713 g
<b>Uborka</b>	Zsir	: 7,799 g
	- telített zsírsav	: 5,144 g
	Szenhidrat	: 28,080 g
	KalciumTejtermek	: 261,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcsle</b>	Energia	: 142,500 kcal
<b>Narancs</b>	So	: 8,750 mg
	Fehérje	: 0,700 g
	Zsir	: 0,300 g
	- telített zsírsav	: 0,210 g
	Szenhidrat	: 33,850 g

### Étkezés: Ebéd

<b>Sertés sült</b>	Energia	: 218,550 kcal
<b>Vajas zöldségek</b>	So	: 293,500 mg
	Fehérje	: 14,600 g
	Zsir	: 14,555 g
	- telített zsírsav	: 3,461 g
	Szenhidrat	: 6,955 g
	Allergen	: tej

### Étkezés: Uzsonna

<b>Vaniliás puding</b>	Energia	: 220,800 kcal
<b>Háztartási keksz</b>	So	: 348,500 mg
<b>Ásványvíz</b>	Fehérje	: 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	: 817,242 kcal
	So	: 1 613,450 mg

## 2018.04.09. HÉTFŐ

### Étkezés: Reggeli

<b>Tej</b>	Energia	: 230,450 kcal
<b>Margarin</b>	So	: 481,375 mg
<b>Kalács</b>	Fehérje	: 8,590 g
	Zsir	: 12,675 g
	- telített zsírsav	: 6,930 g
	Szenhidrat	: 20,375 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

### Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcsle</b>	Energia	: 137,500 kcal
<b>Alma</b>	So	: 10,000 mg
	Fehérje	: 0,600 g
	Zsir	: 0,400 g
	- telített zsírsav	: 0,234 g
	Szenhidrat	: 33,100 g

### Étkezés: Ebéd

<b>Főtt hús</b>	Energia	: 325,750 kcal
<b>Gyümölcs mártás</b>	So	: 377,312 mg
<b>Pírított dara</b>	Cukor	: 4,000 g
	Fehérje	: 15,820 g
	Zsir	: 9,503 g
	- telített zsírsav	: 2,960 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

Helyben , Bölcsődés 1-3  
Korcsoport: Bölcsődés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 44,066 g  
KalciumTejtermek : 15,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 113,800 kcal  
So : 735,000 mg  
Feherje : 5,100 g  
Zsir : 1,856 g  
- telített zsírsav : 0,638 g  
Szenhidrat : 18,740 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : zeller

Energia : 807,500 kcal  
So : 1 603,687 mg

### 2018.04.10. KEDD

Étkezés: Reggeli

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

Energia : 276,500 kcal  
So : 814,250 mg  
Mez : 1,000 cu...  
Feherje : 9,800 g  
Zsir : 11,400 g  
- telített zsírsav : 6,690 g  
Szenhidrat : 33,140 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

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

**Almás csirkeemell**  
**Burgonyapüré**

Energia : 312,050 kcal  
So : 665,375 mg  
Feherje : 17,300 g  
Zsir : 11,545 g  
- telített zsírsav : 2,729 g  
Szenhidrat : 34,160 g  
KalciumTejtermek : 28,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített kockasajt**  
**Korpás kifli**  
**Retek**  
**Ásványvíz**

Energia : 146,430 kcal  
So : 931,400 mg  
Feherje : 6,032 g  
Zsir : 3,130 g  
- telített zsírsav : 1,911 g  
Szenhidrat : 23,443 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 880,480 kcal  
So : 2 417,275 mg

## 2018.04.11. SZERDA

Étkezés: Reggeli	
<b>Tejbedara kakaóporral</b>	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

Étkezés: Tízórai	
<b>Tej</b> <b>Narancs</b>	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	
<b>Cékla főzelék</b> <b>Sült csirkemáj</b>	Energia : 316,050 kcal So : 721,187 mg Feherje : 24,087 g Zsir : 18,352 g - telített zsírsav : 4,816 g Szenhidrat : 21,142 g KalciumTejtermek : 48,000 mg Allergen : tej Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna	
<b>Párizsi</b> <b>Margarin</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> <b>Sárgarépa</b> <b>Ásványvíz</b>	Energia : 181,800 kcal So : 1 074,500 mg Feherje : 6,260 g Zsir : 8,960 g - telített zsírsav : 4,338 g Szenhidrat : 18,400 g Allergen : tej Allergen : szója Allergen : glutén
	Energia : 860,615 kcal So : 2 792,125 mg

## 2018.04.12. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli	
<b>Gyümölcsle</b> <b>Petrezselymes túrókrém</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> <b>Lilahagyma</b>	Energia : 243,660 kcal So : 637,012 mg Feherje : 6,324 g Zsir : 2,395 g - telített zsírsav : 1,544 g Szenhidrat : 48,795 g KalciumTejtermek : 21,000 mg Allergen : tej Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai	
<b>Tej</b> <b>Kivi</b>	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!!!

## Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

Helyben , Bölcsődés 1-3  
Korcsoport: Bölcsődés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Zöldborsó főzelék Sertés sült

Étkezés: Ebéd

Energia	: 304,380 kcal
So	: 450,387 mg
Fehérje	: 19,146 g
Zsir	: 15,829 g
- telített zsírsav	: 2,715 g
Szenhidrat	: 21,080 g
KalciumTejtermek	: 22,800 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

### Ízesített sajtkrém Zsemle Retek Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 171,350 kcal
So	: 1 028,250 mg
Fehérje	: 6,240 g
Zsir	: 1,805 g
- telített zsírsav	: 3,216 g
Szenhidrat	: 32,360 g
KalciumTejtermek	: 55,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Energia	: 869,890 kcal
So	: 2 345,650 mg

## 2018.04.13. PÉNTEK

### Gyümölcs tea Trappista sajt Margarin Telejes kiőrlésű kenyér Fejes saláta

Étkezés: Reggeli

Energia	: 228,942 kcal
So	: 1 103,530 mg
Cukor	: 5,000 g
Fehérje	: 8,822 g
Zsir	: 11,460 g
- telített zsírsav	: 6,235 g
Szenhidrat	: 21,912 g
KalciumTejtermek	: 120,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

### Gyümölcslé Alma

Étkezés: Tízórai

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

### Lecsós halfilé Zöldséges köles

Étkezés: Ebéd

Energia	: 326,570 kcal
So	: 649,625 mg
Fehérje	: 17,497 g
Zsir	: 10,795 g
- telített zsírsav	: 1,331 g
Szenhidrat	: 39,675 g
Allergen	: hal
Allergen	: glutén

### Kefír Kifli Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

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	: 913,362 kcal
So	: 2 954,405 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**2018.04.16. HÉTFŐ**

Étkezés: Reggeli

Citromos tea  
Halpástétom  
Fehér kenyér

Energia : 178,732 kcal  
So : 802,780 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 5,514 g  
Zsir : 8,134 g  
- telített zsírsav : 1,960 g  
Szenhidrat : 21,442 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : mustár

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

Zöldséges pulykaragu  
Főtt tészta

Energia : 354,005 kcal  
So : 896,387 mg  
Feherje : 17,399 g  
Zsir : 14,262 g  
- telített zsírsav : 2,165 g  
Szenhidrat : 38,783 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém  
Korpás kifli  
Reszelt 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 : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 840,117 kcal  
So : 2 580,067 mg

**2018.04.17. KEDD**

Étkezés: Reggeli

Tej  
Mûzli

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

Gyümölcs tea  
Mandarin

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

Helyben , Bölcsődés 1-3  
Korcsoport: Bölcsődés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Sertés pörkölt**  
**Burgonya köret**  
**Csemege uborka**

Energia : 363,545 kcal  
So : 1 585,937 mg  
Fehérje : 14,307 g  
Zsir : 17,568 g  
- telített zsírsav : 2,712 g  
Szenhidrat : 36,182 g  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

**Zalai felvágott**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Margarin**  
**Uborka**  
**Ásványvíz**

Energia : 245,040 kcal  
So : 1 489,500 mg  
Fehérje : 8,254 g  
Zsir : 12,200 g  
- telített zsírsav : 5,558 g  
Szenhidrat : 28,040 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 847,977 kcal  
So : 3 321,592 mg

## 2018.04.18. SZERDA

### Étkezés: Reggeli

**Kakaó**  
**Natúr vajkrém**  
**Zsemle**  
**Sárgarépa**

Energia : 317,380 kcal  
So : 1 196,125 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 12,645 g  
Zsir : 7,642 g  
- telített zsírsav : 4,578 g  
Szenhidrat : 48,870 g  
KalciumTejtermek : 229,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### 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

### Étkezés: Ebéd

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

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

### Étkezés: Uzsonna

**Sajtos párizsi**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**  
**Ásványvíz**

Energia : 138,000 kcal  
So : 934,000 mg  
Fehérje : 5,840 g  
Zsir : 4,116 g  
- telített zsírsav : 1,438 g  
Szenhidrat : 19,000 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

Energia : 856,207 kcal  
So : 2 600,780 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



## 2018.04.19. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Reggeli

<b>Tej</b>	Energia	: 248,900 kcal
<b>Nutella</b>	So	: 831,000 mg
<b>Fehér kenyér</b>	Fehérje	: 10,450 g
	Zsir	: 8,940 g
	- telített zsírsav	: 4,930 g
	Szenhidrat	: 32,350 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: mogyoró

### Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcslé</b>	Energia	: 142,500 kcal
<b>Narancs</b>	So	: 8,750 mg
	Fehérje	: 0,700 g
	Zsir	: 0,300 g
	- telített zsírsav	: 0,210 g
	Szenhidrat	: 33,850 g

### Étkezés: Ebéd

<b>Májgaluska leves</b>	Energia	: 365,321 kcal
<b>Spenót</b>	So	: 1 128,369 mg
<b>Főtt tojás</b>	Fehérje	: 16,094 g
<b>Fél adag burgonya</b>	Zsir	: 16,435 g
	- telített zsírsav	: 3,148 g
	Szenhidrat	: 37,969 g
	KalciumTejtermek	: 17,100 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej

### Étkezés: Uzsonna

<b>Sajtmester sajtkrém</b>	Energia	: 137,080 kcal
<b>Korpás kifli</b>	So	: 749,400 mg
<b>Sárgarépa</b>	Fehérje	: 5,690 g
<b>Ásványvíz</b>	Zsir	: 2,100 g
	- telített zsírsav	: 1,238 g
	Szenhidrat	: 23,706 g
	KalciumTejtermek	: 55,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Allergen	: tej
	Energia	: 893,801 kcal
	So	: 2 717,519 mg

## 2018.04.20. PÉNTEK

### Étkezés: Reggeli

<b>Gyümölcslé</b>	Energia	: 237,691 kcal
<b>Zöldfűszeres túrókrém</b>	So	: 665,687 mg
<b>Teljes kiörlésű kenyér</b>	Fehérje	: 6,343 g
<b>Retek</b>	Zsir	: 2,396 g
	- telített zsírsav	: 1,549 g
	Szenhidrat	: 47,123 g
	KalciumTejtermek	: 21,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia	: 135,500 kcal
<b>Alma</b>	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

## Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

Helyben , Bölcsődés 1-3  
Korcsoport: Bölcsődés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Dubarry csirkemell**  
**Kuszkusz**  
**Párolt sárgarépa**

Energia : 292,175 kcal  
So : 1 004,500 mg  
Fehérje : 18,030 g  
Zsir : 15,792 g  
- telített zsírsav : 3,982 g  
Szenhidrat : 18,835 g  
KalciumTejtermek : 53,550 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 180,300 kcal  
So : 678,500 mg  
Fehérje : 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 : 845,666 kcal  
So : 2 578,687 mg

## 2018.04.23. HÉTFŐ

### Étkezés: Reggeli

**Gyümölcs tea**  
**Kakaós csiga**

Energia : 154,362 kcal  
So : 0,030 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 2,038 g  
Zsir : 6,406 g  
- telített zsírsav : 2,602 g  
Szenhidrat : 21,220 g  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Narancs**

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

### Étkezés: Ebéd

**Csirkemáj rizottó reszelt sajttal**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 319,230 kcal  
So : 590,262 mg  
Fehérje : 17,311 g  
Zsir : 10,232 g  
- telített zsírsav : 2,248 g  
Szenhidrat : 38,305 g  
KalciumTejtermek : 45,000 mg  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Fejes saláta**  
**Ásványvíz**

Energia : 207,700 kcal  
So : 1 136,000 mg  
Fehérje : 8,760 g  
Zsir : 11,450 g  
- telített zsírsav : 6,233 g  
Szenhidrat : 16,760 g  
KalciumTejtermek : 120,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 821,792 kcal  
So : 1 955,042 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**2018.04.24. KEDD**

**Étkezés: Reggeli**

**Gyümölcslé**  
**Ízesített sajtkrém**  
**Korpás kifli**  
**Uborka**

Energia : 253,480 kcal  
So : 665,900 mg  
Fehérje : 6,050 g  
Zsir : 2,280 g  
- telített zsírsav : 1,438 g  
Szenhidrat : 52,026 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : szója  
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

**Étkezés: Ebéd**

**Húsleves**  
**Vadas szelet**  
**Főtt tészta**

Energia : 469,085 kcal  
So : 1 384,687 mg  
Cukor : 2,500 g  
Fehérje : 27,459 g  
Zsir : 19,996 g  
- telített zsírsav : 4,637 g  
Szenhidrat : 44,459 g  
KalciumTejtermek : 15,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : tej

**Étkezés: Uzsonna**

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

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 : 943,857 kcal  
So : 3 414,867 mg

**2018.04.25. SZERDA**

**Étkezés: Reggeli**

**Tej**  
**Kakaós gabonagolyó**

Energia : 194,000 kcal  
So : 286,000 mg  
Fehérje : 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**

**Gyümölcslé**  
**Mandarin**

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

## Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

Helyben , Bölcsődés 1-3  
Korcsoport: Bölcsődés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Zeller főzelék**  
**Csirkepörkölt**

Energia : 356,675 kcal  
So : 592,062 mg  
Fehérje : 15,070 g  
Zsir : 17,080 g  
- telített zsírsav : 3,468 g  
Szenhidrat : 34,887 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 121,300 kcal  
So : 552,500 mg  
Fehérje : 3,450 g  
Zsir : 4,330 g  
- telített zsírsav : 0,163 g  
Szenhidrat : 16,600 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 817,475 kcal  
So : 1 436,812 mg

## 2018.04.26. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Reggeli

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

Energia : 297,451 kcal  
So : 1 063,912 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 15,348 g  
Zsir : 5,736 g  
- telített zsírsav : 3,731 g  
Szenhidrat : 44,985 g  
KalciumTejtermek : 249,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Kivi**

Energia : 150,500 kcal  
So : 230,000 mg  
Fehérje : 7,300 g  
Zsir : 5,900 g  
- telített zsírsav : 3,815 g  
Szenhidrat : 16,250 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Burgonya főzelék**  
**Natúr sertés szelet**

Energia : 322,870 kcal  
So : 489,062 mg  
Fehérje : 15,295 g  
Zsir : 14,580 g  
- telített zsírsav : 3,457 g  
Szenhidrat : 32,497 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Margarin**  
**Félbarna kenyér**  
**Retek**  
**Ásványvíz**

Energia : 150,600 kcal  
So : 837,500 mg  
Fehérje : 5,060 g  
Zsir : 7,360 g  
- telített zsírsav : 3,496 g  
Szenhidrat : 15,400 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

Helyben , Bölcsődés 1-3  
Korcsoport: Bölcsődés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : mustár  
Energia : 921,421 kcal  
So : 2 620,475 mg

### 2018.04.27. PÉNTEK

#### Étkezés: Reggeli

<b>Tej</b>	Energia	: 260,205 kcal
<b>Tojáskrém</b>	So	: 987,862 mg
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Feherje	: 14,198 g
<b>Retek</b>	Zsir	: 10,074 g
	- telített zsírsav	: 5,047 g
	Szenhidrat	: 27,639 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

#### Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia	: 135,500 kcal
<b>Alma</b>	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

#### Étkezés: Ebéd

<b>Roston sült halfilé sajtmártással</b>	Energia	: 256,870 kcal
<b>Párolt zöldségek</b>	So	: 682,562 mg
	Feherje	: 19,512 g
	Zsir	: 12,860 g
	- telített zsírsav	: 5,207 g
	Szenhidrat	: 15,542 g
	KalciumTejtermek	: 82,800 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: hal

#### Étkezés: Uzsonna

<b>Natúr joghurt</b>	Energia	: 220,350 kcal
<b>Kifli</b>	So	: 1 191,250 mg
<b>Ásványvíz</b>	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	: 872,925 kcal
	So	: 3 091,675 mg

### 2018.04.30. HÉTFŐ

#### Étkezés: Reggeli

<b>Kakaó</b>	Energia	: 276,630 kcal
<b>Kockasajt</b>	So	: 1 289,625 mg
<b>Kifli</b>	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 12,387 g
	Zsir	: 5,982 g
	- telített zsírsav	: 3,840 g
	Szenhidrat	: 42,837 g
	KalciumTejtermek	: 315,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

#### Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcslé</b>	Energia	: 137,500 kcal
<b>Alma</b>	So	: 10,000 mg
	Feherje	: 0,600 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

Helyben , Bölcsődés 1-3  
Korcsoport: Bölcsődés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

		Zsir	:	0,400 g
		- telített zsírsav	:	0,234 g
		Szenhidrat	:	33,100 g

Étkezés: Ebéd

**Zöldbab főzelék**  
**Natúr sertés szelet**

Energia	:	397,800 kcal
So	:	634,312 mg
Fehérje	:	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

**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**  
**Ásványvíz**

Energia	:	134,600 kcal
So	:	676,500 mg
Fehérje	:	3,320 g
Zsir	:	5,820 g
- telített zsírsav	:	2,836 g
Szenhidrat	:	16,680 g
Allergen	:	tej
Allergen	:	glutén
Energia	:	946,530 kcal
So	:	2 610,437 mg

### 2018.05.02. SZERDA

Étkezés: Reggeli

**Tej**  
**Zöldfűszeres vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**

Energia	:	301,640 kcal
So	:	1 077,000 mg
Fehérje	:	11,964 g
Zsir	:	12,300 g
- telített zsírsav	:	5,280 g
Szenhidrat	:	38,340 g
KalciumTejtermek	:	241,250 mg
Allergen	:	tej
Allergen	:	glutén
Allergen	:	szója

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Narancs**

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

Étkezés: Ebéd

**Sárgarépa főzelék**  
**Húsgombóc**

Energia	:	368,350 kcal
So	:	958,350 mg
Fehérje	:	14,149 g
Zsir	:	17,200 g
- telített zsírsav	:	2,834 g
Szenhidrat	:	38,688 g
KalciumTejtermek	:	28,500 mg
Allergen	:	tojás
Allergen	:	glutén
Allergen	:	tej

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás**  
**Fehér kenyér**  
**Uborka**  
**Ásványvíz**

Energia	:	125,100 kcal
So	:	1 057,500 mg
Fehérje	:	5,585 g
Zsir	:	4,415 g
- telített zsírsav	:	1,238 g
Szenhidrat	:	16,435 g
Allergen	:	tej
Allergen	:	glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: szója
Energia	: 836,832 kcal
So	: 3 096,630 mg

## 2018.05.03. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Reggeli

<b>Limonádé</b>	Energia	: 142,930 kcal
<b>Vaníliás túrókrém</b>	So	: 656,587 mg
<b>Fehér kenyér</b>	Cukor	: 8,000 g
	Fehérje	: 5,684 g
	Zsir	: 2,145 g
	- telített zsírsav	: 1,340 g
	Szenhidrat	: 25,684 g
	KalciumTejtermek	: 21,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia	: 150,500 kcal
<b>Kivi</b>	So	: 230,000 mg
	Fehérje	: 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>Finomfőzelék</b>	Energia	: 340,810 kcal
<b>Natúr csirkemell</b>	So	: 577,450 mg
	Fehérje	: 19,929 g
	Zsir	: 13,849 g
	- telített zsírsav	: 1,753 g
	Szenhidrat	: 33,988 g
	KalciumTejtermek	: 17,100 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

### Étkezés: Uzsonna

<b>Gépsonka</b>	Energia	: 175,880 kcal
<b>Korpás zsemle</b>	So	: 935,400 mg
<b>Lilahagyma</b>	Fehérje	: 10,370 g
<b>Ásványvíz</b>	Zsir	: 2,246 g
	- telített zsírsav	: 0,993 g
	Szenhidrat	: 28,506 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Energia	: 810,120 kcal
	So	: 2 399,437 mg

## 2018.05.04. PÉNTEK

### Étkezés: Reggeli

<b>Citromos tea</b>	Energia	: 185,242 kcal
<b>Trappista sajt</b>	So	: 1 062,030 mg
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Cukor	: 5,000 g
<b>Sárgarépa</b>	Fehérje	: 8,902 g
	Zsir	: 5,970 g
	- telített zsírsav	: 3,440 g
	Szenhidrat	: 23,292 g
	KalciumTejtermek	: 120,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcsle</b>	Energia	: 137,500 kcal
<b>Alma</b>	So	: 10,000 mg
	Fehérje	: 0,600 g
	Zsir	: 0,400 g
	- telített zsírsav	: 0,234 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

Helyben , Bölcsődés 1-3  
Korcsoport: Bölcsődés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étel név	Étkezés:	Tartalom
		Szenhidrat : 33,100 g
<b>Vegyes gyümölcsleves</b>	<b>Ébéd</b>	Energia : 379,000 kcal
<b>Sült csirkemell</b>		So : 687,206 mg
<b>Burgonya püré</b>		Cukor : 10,000 g
		Feherje : 17,800 g
		Zsir : 13,253 g
		- telített zsírsav : 3,943 g
		Szenhidrat : 46,317 g
		KalciumTejtermek : 46,500 mg
		Allergen : glutén
		Allergen : tej
<b>Csoki puding</b>	<b>Uzsonna</b>	Energia : 220,800 kcal
<b>Háztartási keksz</b>		So : 348,500 mg
<b>Ásványvíz</b>		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 : 922,542 kcal
		So : 2 107,736 mg