

**2018.07.02. 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**  
**Nektarin**

Energia : 147,500 kcal  
So : 225,000 mg  
Feherje : 7,250 g  
Zsir : 5,850 g  
- telített zsírsav : 3,815 g  
Szenhidrat : 16,500 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

**Étkezés: Ebéd**

**Sárgarépa főzelék**  
**Csirkepörkölt**

Energia : 305,385 kcal  
So : 962,512 mg  
Feherje : 13,531 g  
Zsir : 18,114 g  
- telített zsírsav : 2,677 g  
Szenhidrat : 22,130 g  
KalciumTejtermek : 28,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Étkezés: Uzsonna**

**Gépsonka**  
**Margarin**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Ásványvíz**  
**Lilahagyma**

Energia : 171,400 kcal  
So : 869,500 mg  
Feherje : 7,780 g  
Zsir : 7,236 g  
- telített zsírsav : 3,418 g  
Szenhidrat : 18,340 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 828,227 kcal  
So : 3 238,292 mg

**2018.07.03. KEDD**

**Étkezés: Reggeli**

**Kakaó**  
**Margarin**  
**Teljes kiörlésű kifli**  
**Uborka**

Energia : 268,670 kcal  
So : 757,375 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 10,461 g  
Zsir : 10,497 g  
- telített zsírsav : 5,818 g  
Szenhidrat : 34,340 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**Étkezés: Tízórai**

**Gyümölcslé**  
**Körte**

Energia : 148,500 kcal  
So : 7,500 mg  
Feherje : 0,600 g  
Zsir : 0,350 g  
- telített zsírsav : 0,210 g  
Szenhidrat : 35,600 g

## Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

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

**Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!**

**Lecsós sertésragu**  
**Főtt burgonya**

Étkezés: Ebéd

Energia : 298,315 kcal  
So : 625,375 mg  
Fehérje : 14,037 g  
Zsir : 11,038 g  
- telített zsírsav : 2,003 g  
Szenhidrat : 34,935 g  
Allergen : glutén

**Zöldfűszeres vajkrém**  
**Fehér kenyér**  
**Paprika**  
**Ásványvíz**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 117,300 kcal  
So : 641,500 mg  
Fehérje : 3,490 g  
Zsir : 4,300 g  
- telített zsírsav : 0,160 g  
Szenhidrat : 16,850 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 832,785 kcal  
So : 2 031,750 mg

## 2018.07.04. SZERDA

**Tejbedara kakaóporral**

Étkezés: Reggeli

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

**Gyümölcs tea**  
**Alma**

Étkezés: Tízórai

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

**Zeller főzelék**  
**Sült csirkemáj**

Étkezés: Ebéd

Energia : 405,450 kcal  
So : 649,562 mg  
Fehérje : 25,012 g  
Zsir : 18,357 g  
- telített zsírsav : 3,238 g  
Szenhidrat : 33,947 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**Zalai felvágott**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Fejes saláta**  
**Ásványvíz**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 194,340 kcal  
So : 1 387,000 mg  
Fehérje : 8,174 g  
Zsir : 6,710 g  
- telített zsírsav : 2,753 g  
Szenhidrat : 27,860 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 858,797 kcal  
So : 2 809,280 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**2018.07.05. CSÜTÖRTÖK**

**Étkezés: Reggeli**

**Gyümölcsle**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Fehér kenyér**

Energia : 222,020 kcal  
So : 691,200 mg  
Fehérje : 3,829 g  
Zsir : 2,798 g  
- telített zsírsav : 1,521 g  
Szenhidrat : 46,087 g  
KalciumTejtermek : 27,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**Étkezés: Tízórai**

**Tej**  
**Őszibarack**

Energia : 140,500 kcal  
So : 230,000 mg  
Fehérje : 7,150 g  
Zsir : 5,650 g  
- telített zsírsav : 3,810 g  
Szenhidrat : 15,100 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

**Étkezés: Ebéd**

**Kapros tökfőzelék**  
**Csirkepörkölt**

Energia : 258,725 kcal  
So : 667,100 mg  
Fehérje : 12,723 g  
Zsir : 15,271 g  
- telített zsírsav : 3,196 g  
Szenhidrat : 17,796 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**Étkezés: Uzsonna**

**Csirkemájás**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Paradicsom**  
**Ásványvíz**

Energia : 195,440 kcal  
So : 1 298,500 mg  
Fehérje : 7,499 g  
Zsir : 6,895 g  
- telített zsírsav : 2,556 g  
Szenhidrat : 28,385 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 816,685 kcal  
So : 2 886,800 mg

**2018.07.06. PÉNTEK**

**Étkezés: Reggeli**

**Tej**  
**Körözött**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Uborka**

Energia : 235,392 kcal  
So : 962,700 mg  
Fehérje : 12,713 g  
Zsir : 7,799 g  
- telített zsírsav : 5,144 g  
Szenhidrat : 28,080 g  
KalciumTejtermek : 261,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**Étkezés: Tízórai**

**Limonádé**  
**Alma**

Energia : 37,150 kcal  
So : 38,000 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 0,220 g  
Zsir : 0,230 g  
- telített zsírsav : 0,039 g  
Szenhidrat : 8,610 g

## Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

**Bölcshódás 1-3**  
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

**Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!**

### Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**  
**Roston sült halfilé**  
**Burgonya püré**

Energia : 389,785 kcal  
So : 891,512 mg  
Fehérje : 18,929 g  
Zsir : 14,176 g  
- telített zsírsav : 3,032 g  
Szenhidrat : 45,808 g  
KalciumTejtermek : 28,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : hal

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 220,800 kcal  
So : 348,500 mg  
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 : 883,127 kcal  
So : 2 240,712 mg

## 2018.07.09. HÉTFŐ

### Étkezés: Reggeli

**Tejes kávé**  
**Margarin**  
**Kalács**

Energia : 232,330 kcal  
So : 523,200 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 8,645 g  
Zsir : 10,109 g  
- telített zsírsav : 5,135 g  
Szenhidrat : 25,451 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Alma**

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

### Étkezés: Ebéd

**Tarhonyáshús pulykacombból**  
**Fejes saláta**

Energia : 370,440 kcal  
So : 939,800 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 18,433 g  
Zsir : 13,571 g  
- telített zsírsav : 2,195 g  
Szenhidrat : 43,175 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Paprika**  
**Ásványvíz**

Energia : 109,400 kcal  
So : 736,500 mg  
Fehérje : 5,160 g  
Zsir : 1,900 g  
- telített zsírsav : 0,630 g  
Szenhidrat : 17,320 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

**Bölcshódás 1-3**  
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

**Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!**

Energia : 849,670 kcal  
So : 2 209,500 mg

### 2018.07.10. KEDD

#### Étkezés: Reggeli

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

#### Étkezés: Tízórai

|                   |                              |
|-------------------|------------------------------|
| <b>Gyümölcsle</b> | Energia : 149,500 kcal       |
| <b>Nektarin</b>   | So : 5,000 mg                |
|                   | Feherje : 0,850 g            |
|                   | Zsir : 0,450 g               |
|                   | - telített zsírsav : 0,215 g |
|                   | Szenhidrat : 35,500 g        |

#### Étkezés: Ebéd

|                                |                              |
|--------------------------------|------------------------------|
| <b>Sült csirkemell</b>         | Energia : 316,000 kcal       |
| <b>Sárgarépás burgonyapüré</b> | So : 1 185,750 mg            |
| <b>Cékla</b>                   | Feherje : 17,225 g           |
|                                | Zsir : 11,440 g              |
|                                | - telített zsírsav : 2,706 g |
|                                | Szenhidrat : 34,965 g        |
|                                | KalciumTejtermek : 28,500 mg |
|                                | Allergen : tej               |

#### Étkezés: Uzsonna

|                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| <b>Ízesített kockasajt</b>   | Energia : 131,990 kcal       |
| <b>Teljes kiórlésű kifli</b> | So : 735,500 mg              |
| <b>Paradicsom</b>            | Feherje : 4,628 g            |
| <b>Ásványvíz</b>             | Zsir : 4,250 g               |
|                              | - telített zsírsav : 2,461 g |
|                              | Szenhidrat : 20,547 g        |
|                              | KalciumTejtermek : 87,500 mg |
|                              | Allergen : tej               |
|                              | Allergen : glutén            |

Energia : 867,590 kcal  
So : 2 743,250 mg

### 2018.07.11. SZERDA

#### Étkezés: Reggeli

|                           |                               |
|---------------------------|-------------------------------|
| <b>Tejberizs fahéjjal</b> | Energia : 338,230 kcal        |
|                           | So : 696,875 mg               |
|                           | Cukor : 5,000 g               |
|                           | Feherje : 10,545 g            |
|                           | Zsir : 2,527 g                |
|                           | - telített zsírsav : 1,600 g  |
|                           | Szenhidrat : 66,770 g         |
|                           | KalciumTejtermek : 159,600 mg |
|                           | Allergen : tej                |

#### Étkezés: Tízórai

|                     |                              |
|---------------------|------------------------------|
| <b>Gyümölcs tea</b> | Energia : 53,742 kcal        |
| <b>Cseresznye</b>   | So : 10,030 mg               |
|                     | Cukor : 5,000 g              |
|                     | Feherje : 0,462 g            |
|                     | Zsir : 0,160 g               |
|                     | - telített zsírsav : 0,022 g |
|                     | Szenhidrat : 12,152 g        |

## Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

Bölcshódás 1-3  
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Karfiol főzelék Sertés sült

Étkezés: Ebéd

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| Energia            | : 330,900 kcal |
| So                 | : 258,562 mg   |
| Fehérje            | : 16,142 g     |
| Zsir               | : 16,277 g     |
| - telített zsírsav | : 3,605 g      |
| Szenhidrat         | : 29,492 g     |
| KalciumTejtermek   | : 18,000 mg    |
| Allergen           | : glutén       |
| Allergen           | : tej          |

### Sajtos párizsi Margarin Teljes kiörlésű kenyér Sárgarépa Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| Energia            | : 187,600 kcal |
| So                 | : 1 096,500 mg |
| Fehérje            | : 5,920 g      |
| Zsir               | : 9,640 g      |
| - telített zsírsav | : 4,238 g      |
| Szenhidrat         | : 18,640 g     |
| Allergen           | : tej          |
| Allergen           | : glutén       |
| Allergen           | : szója        |

|         |                |
|---------|----------------|
| Energia | : 910,472 kcal |
| So      | : 2 061,967 mg |

## 2018.07.12. CSÜTÖRTÖK

### Citromos tea Tonhalkrém Teljes kiörlésű kenyér Uborka

Étkezés: Reggeli

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| Energia            | : 187,432 kcal |
| So                 | : 717,780 mg   |
| Cukor              | : 5,000 g      |
| Fehérje            | : 5,774 g      |
| Zsir               | : 8,214 g      |
| - telített zsírsav | : 1,968 g      |
| Szenhidrat         | : 21,932 g     |
| Allergen           | : hal          |
| Allergen           | : tej          |
| Allergen           | : mustár       |
| Allergen           | : glutén       |

### Tej Őszibarack

Étkezés: Tízórai

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| Energia            | : 140,500 kcal |
| So                 | : 230,000 mg   |
| Fehérje            | : 7,150 g      |
| Zsir               | : 5,650 g      |
| - telített zsírsav | : 3,810 g      |
| Szenhidrat         | : 15,100 g     |
| KalciumTejtermek   | : 240,000 mg   |
| Allergen           | : tej          |

### Brokkoli főzelék Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| Energia            | : 365,375 kcal |
| So                 | : 464,500 mg   |
| Fehérje            | : 16,635 g     |
| Zsir               | : 18,327 g     |
| - telített zsírsav | : 3,843 g      |
| Szenhidrat         | : 33,085 g     |
| KalciumTejtermek   | : 18,000 mg    |
| Allergen           | : glutén       |
| Allergen           | : tej          |

### Ízesített sajtkrém Zsemle Retek Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| Energia            | : 177,870 kcal |
| So                 | : 1 008,450 mg |
| Fehérje            | : 5,839 g      |
| Zsir               | : 2,763 g      |
| - telített zsírsav | : 3,607 g      |
| Szenhidrat         | : 32,227 g     |
| KalciumTejtermek   | : 27,500 mg    |
| Allergen           | : tej          |
| Allergen           | : glutén       |

|         |                |
|---------|----------------|
| Energia | : 871,177 kcal |
|---------|----------------|

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

Bölcshódés 1-3  
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

So : 2 420,730 mg

### 2018.07.13. PÉNTEK

#### Étkezés: Reggeli

|                                |                    |                |
|--------------------------------|--------------------|----------------|
| <b>Limonádé</b>                | Energia            | : 230,050 kcal |
| <b>Trappista sajt</b>          | So                 | : 1 139,000 mg |
| <b>Margarin</b>                | Cukor              | : 5,000 g      |
| <b>Telejes kiörlésű kenyér</b> | Feherje            | : 8,840 g      |
| <b>Uborka</b>                  | Zsir               | : 11,470 g     |
|                                | - telített zsírsav | : 6,243 g      |
|                                | Szenhidrat         | : 22,010 g     |
|                                | KalciumTejtermek   | : 120,000 mg   |
|                                | Allergen           | : tej          |
|                                | Allergen           | : glutén       |

#### Étkezés: Tízórai

|              |                    |                |
|--------------|--------------------|----------------|
| <b>Tej</b>   | Energia            | : 146,500 kcal |
| <b>Körte</b> | So                 | : 227,500 mg   |
|              | Feherje            | : 7,000 g      |
|              | Zsir               | : 5,750 g      |
|              | - telített zsírsav | : 3,810 g      |
|              | Szenhidrat         | : 16,600 g     |
|              | KalciumTejtermek   | : 240,000 mg   |
|              | Allergen           | : tej          |

#### Étkezés: Ebéd

|                            |                    |                |
|----------------------------|--------------------|----------------|
| <b>Paradicsom leves</b>    | Energia            | : 345,770 kcal |
| <b>Natúr sertés szelet</b> | So                 | : 1 038,937 mg |
| <b>Párolt zöldségek</b>    | Cukor              | : 2,500 g      |
|                            | Feherje            | : 18,390 g     |
|                            | Zsir               | : 17,475 g     |
|                            | - telített zsírsav | : 4,373 g      |
|                            | Szenhidrat         | : 28,865 g     |
|                            | Allergen           | : tej          |
|                            | Allergen           | : glutén       |
|                            | Allergen           | : tojás        |

#### Étkezés: Uzsonna

|                  |                    |                |
|------------------|--------------------|----------------|
| <b>Kefír</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 | : 3,285 g      |
|                  | Szenhidrat         | : 32,550 g     |
|                  | KalciumTejtermek   | : 180,000 mg   |
|                  | Allergen           | : tej          |
|                  | Allergen           | : glutén       |
|                  | Energia            | : 942,670 kcal |
|                  | So                 | : 3 596,687 mg |

### 2018.07.16. HÉTFŐ

#### Étkezés: Reggeli

|                            |                    |                |
|----------------------------|--------------------|----------------|
| <b>Citromos tea</b>        | Energia            | : 139,127 kcal |
| <b>Gyümölcsös túrókrém</b> | So                 | : 636,530 mg   |
| <b>Fehér kenyér</b>        | Cukor              | : 8,000 g      |
|                            | Feherje            | : 5,804 g      |
|                            | Zsir               | : 1,600 g      |
|                            | - telített zsírsav | : 0,922 g      |
|                            | Szenhidrat         | : 26,024 g     |
|                            | KalciumTejtermek   | : 21,000 mg    |
|                            | Allergen           | : glutén       |
|                            | Allergen           | : tej          |

#### 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     |

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

Bölcshódás 1-3  
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

|                                  |                         |   |
|----------------------------------|-------------------------|---|
|                                  |                         | KalciumTejtermek : 240,000 mg<br>Allergen : tej |
|                                  | <b>Étkezés: Ebéd</b>    |   |
| <b>Baromfi rizseshús</b>         |                         | Energia : 341,425 kcal                          |
| <b>Vitamin saláta</b>            |                         | So : 232,062 mg                                 |
|                                  |                         | Feherje : 14,102 g                              |
|                                  |                         | Zsir : 12,575 g                                 |
|                                  |                         | - telített zsírsav : 1,861 g                    |
|                                  |                         | Szenhidrat : 41,707 g                           |
|                                  | <b>Étkezés: Uzsonna</b> |   |
| <b>Csirkemájkrém</b>             |                         | Energia : 195,040 kcal                          |
| <b>Teljes kiörlésű zsemle</b>    |                         | So : 1 297,000 mg                               |
| <b>Paprika</b>                   |                         | Feherje : 7,539 g                               |
| <b>Ásványvíz</b>                 |                         | Zsir : 6,915 g                                  |
|                                  |                         | - telített zsírsav : 2,550 g                    |
|                                  |                         | Szenhidrat : 28,185 g                           |
|                                  |                         | Allergen : szója                                |
|                                  |                         | Allergen : glutén                               |
|                                  |                         | Energia : 811,092 kcal                          |
|                                  |                         | So : 2 395,592 mg                               |
| <b>2018.07.17. KEDD</b>          |                         |   |
|                                  | <b>Étkezés: Reggeli</b> |   |
| <b>Tej</b>                       |                         | Energia : 267,570 kcal                          |
| <b>Sajtmester sajtkrém</b>       |                         | So : 1 013,950 mg                               |
| <b>Kifli</b>                     |                         | Feherje : 11,459 g                              |
|                                  |                         | Zsir : 8,273 g                                  |
|                                  |                         | - telített zsírsav : 5,226 g                    |
|                                  |                         | Szenhidrat : 36,687 g                           |
|                                  |                         | KalciumTejtermek : 267,500 mg                   |
|                                  |                         | Allergen : glutén                               |
|                                  |                         | Allergen : tej                                  |
|                                  | <b>Étkezés: Tízórai</b> |   |
| <b>Gyümölcsle</b>                |                         | Energia : 149,500 kcal                          |
| <b>Nektarin</b>                  |                         | So : 5,000 mg                                   |
|                                  |                         | Feherje : 0,850 g                               |
|                                  |                         | Zsir : 0,450 g                                  |
|                                  |                         | - telített zsírsav : 0,215 g                    |
|                                  |                         | Szenhidrat : 35,500 g                           |
|                                  | <b>Étkezés: Ebéd</b>    |   |
| <b>Sajos-tejfölös sertésragu</b> |                         | Energia : 330,770 kcal                          |
| <b>Főtt burgonya</b>             |                         | So : 1 808,062 mg                               |
| <b>Csemege uborka</b>            |                         | Feherje : 16,283 g                              |
|                                  |                         | Zsir : 14,875 g                                 |
|                                  |                         | - telített zsírsav : 4,523 g                    |
|                                  |                         | Szenhidrat : 31,901 g                           |
|                                  |                         | KalciumTejtermek : 69,000 mg                    |
|                                  |                         | Allergen : tej                                  |
|                                  | <b>Étkezés: Uzsonna</b> |   |
| <b>Párizsi</b>                   |                         | Energia : 176,800 kcal                          |
| <b>Teljes kiörlésű kenyér</b>    |                         | So : 1 041,500 mg                               |
| <b>Margarin</b>                  |                         | Feherje : 6,260 g                               |
| <b>Retek</b>                     |                         | Zsir : 8,940 g                                  |
| <b>Ásványvíz</b>                 |                         | - telített zsírsav : 4,336 g                    |
|                                  |                         | Szenhidrat : 17,220 g                           |
|                                  |                         | Allergen : tej                                  |
|                                  |                         | Allergen : szója                                |
|                                  |                         | Allergen : glutén                               |
|                                  |                         | Energia : 924,640 kcal                          |
|                                  |                         | So : 3 868,512 mg                               |

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



**2018.07.18. SZERDA**

**Kakaó**  
**Briós**

Étkezés: Reggeli

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 : tej  
Allergen : tojás

**Gyümölcs tea**  
**Körte**

Étkezés: Tízórai

Energia : 47,742 kcal  
So : 2,530 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 0,262 g  
Zsir : 0,160 g  
- telített zsírsav : 0,012 g  
Szenhidrat : 11,152 g

**Finomfőzelék**  
**Húsgombóc**

Étkezés: Ebéd

Energia : 386,770 kcal  
So : 774,662 mg  
Feherje : 17,131 g  
Zsir : 13,255 g  
- telített zsírsav : 2,358 g  
Szenhidrat : 48,850 g  
KalciumTejtermek : 17,100 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

**Magyaros vajkrém**  
**Teljes kiörlésű zsemle**  
**Paradicsom**  
**Ásványvíz**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 186,040 kcal  
So : 887,500 mg  
Feherje : 5,364 g  
Zsir : 6,740 g  
- telített zsírsav : 1,486 g  
Szenhidrat : 28,540 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 895,782 kcal  
So : 1 930,567 mg

**2018.07.19. CSÜTÖRTÖK**

**Tej**  
**Gabonagolyó**

Étkezés: Reggeli

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

**Gyümölcsle**  
**Őszibarack**

Étkezés: Tízórai

Energia : 142,500 kcal  
So : 10,000 mg  
Feherje : 0,750 g  
Zsir : 0,250 g  
- telített zsírsav : 0,210 g  
Szenhidrat : 34,100 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

Bölcshódés 1-3  
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**  
**Spenót**  
**Tojás**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 365,321 kcal  
So : 1 128,369 mg  
Feherje : 16,094 g  
Zsir : 16,435 g  
- telített zsírsav : 3,148 g  
Szenhidrat : 37,969 g  
KalciumTejtermek : 17,100 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Pulykasonka**  
**Margarin**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Ásványvíz**  
**Retek**

Energia : 165,400 kcal  
So : 676,500 mg  
Feherje : 7,440 g  
Zsir : 7,320 g  
- telített zsírsav : 3,136 g  
Szenhidrat : 16,700 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 867,221 kcal  
So : 2 100,869 mg

## 2018.07.20. PÉNTEK

### Étkezés: Reggeli

**Limonádé**  
**Vaníliás túrókrém**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Alma**

Energia : 202,230 kcal  
So : 570,087 mg  
Cukor : 8,000 g  
Feherje : 6,144 g  
Zsir : 2,505 g  
- telített zsírsav : 1,360 g  
Szenhidrat : 37,834 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Körte**

Energia : 173,000 kcal  
So : 230,000 mg  
Feherje : 7,200 g  
Zsir : 5,900 g  
- telített zsírsav : 3,820 g  
Szenhidrat : 22,600 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Sült halfilé**  
**Kapor mártás**  
**Párolt zöldségek**

Energia : 300,290 kcal  
So : 1 563,287 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 17,230 g  
Zsir : 15,110 g  
- telített zsírsav : 4,364 g  
Szenhidrat : 23,769 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : hal  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

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

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

Bölcsödés 1-3  
Korcsoport: Bölcsödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén  
Energia : 855,820 kcal  
So : 3 041,875 mg

### 2018.07.23. HÉTFŐ

#### Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea  
Nutella  
Fehér kenyér

Energia : 150,142 kcal  
So : 606,030 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 3,712 g  
Zsir : 3,350 g  
- telített zsírsav : 1,132 g  
Szenhidrat : 26,902 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mogyoró

#### Étkezés: Tízórai

Tej  
Körte

Energia : 146,500 kcal  
So : 227,500 mg  
Fehérje : 7,000 g  
Zsir : 5,750 g  
- telített zsírsav : 3,810 g  
Szenhidrat : 16,600 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

#### Étkezés: Ebéd

Baromfi aprópecsenye  
Bulgur  
Csemege uborka

Energia : 309,510 kcal  
So : 1 588,062 mg  
Fehérje : 15,852 g  
Zsir : 10,389 g  
- telített zsírsav : 1,638 g  
Szenhidrat : 40,297 g  
Allergen : glutén

#### Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt  
Margarin  
Teljes kiőrlésű 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 : 813,852 kcal  
So : 3 557,592 mg

### 2018.07.24. KEDD

#### Étkezés: Reggeli

Tej  
Tonhalkrém  
Félbarna kenyér  
Uborka

Energia : 278,390 kcal  
So : 915,750 mg  
Fehérje : 12,392 g  
Zsir : 13,804 g  
- telített zsírsav : 5,826 g  
Szenhidrat : 25,580 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : mustár

#### Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle  
Őszibarack

Energia : 142,500 kcal  
So : 10,000 mg  
Fehérje : 0,750 g  
Zsir : 0,250 g  
- telített zsírsav : 0,210 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

**Bölcshódás 1-3**  
Korcsoport: Bölcshódás 1-3

**Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!**

|  |                    |              |              |
|--|--------------------|--------------|--------------|
|  |                    | Szenhidrat   | : 34,100 g   |
| <b>Étkezés: Ebéd</b>   |                    |              |              |
| <b>Zöldborsó főzelék</b><br><b>Sertés sült</b>   | 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     |
|  | KalciumTejtermék   | :            | 22,800 mg    |
|  | Allergen           | :            | glutén       |
| Allergen   | :                  | tej          |              |
| <b>Étkezés: Uzsonna</b>  |                    |              |              |
| <b>Csirkemell sonka</b><br><b>Teljes kiőrlésű zsemle</b><br><b>Paprika</b><br><b>Ásványvíz</b> | Energia            | :            | 173,640 kcal |
|  | So                 | :            | 1 345,000 mg |
|  | Fehérje            | :            | 9,594 g      |
|  | Zsir               | :            | 3,040 g      |
|  | - telített zsírsav | :            | 1,430 g      |
|  | Szenhidrat         | :            | 29,540 g     |
|  | Allergen           | :            | glutén       |
|  | Allergen           | :            | szója        |
| Energia  | :                  | 898,910 kcal |              |
| So   | :                  | 2 721,137 mg |              |

### 2018.07.25. SZERDA

|  |                    |        |              |
|--|--------------------|--------|--------------|
| <b>Étkezés: Reggeli</b>  |                    |        |              |
| <b>Gyümölcsle</b><br><b>Sajtmester sajtkrém</b><br><b>Kifli</b><br><b>Uborka</b>                                   | Energia            | :      | 265,450 kcal |
|  | So                 | :      | 820,250 mg   |
|  | Fehérje            | :      | 5,660 g      |
|  | Zsir               | :      | 1,935 g      |
|  | - telített zsírsav | :      | 1,243 g      |
|  | Szenhidrat         | :      | 56,160 g     |
|  | KalciumTejtermék   | :      | 55,000 mg    |
|  | Allergen           | :      | glutén       |
| Allergen   | :                  | tej    |              |
| <b>Étkezés: Tízórai</b>  |                    |        |              |
| <b>Tej</b><br><b>Alma</b>  | 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     |
|  | KalciumTejtermék   | :      | 240,000 mg   |
|  | Allergen           | :      | tej          |
| <b>Étkezés: Ebéd</b>   |                    |        |              |
| <b>Karalábé főzelék</b><br><b>Natúr csirkemell</b>   | Energia            | :      | 294,080 kcal |
|  | So                 | :      | 579,250 mg   |
|  | Cukor              | :      | 2,500 g      |
|  | Fehérje            | :      | 17,145 g     |
|  | Zsir               | :      | 15,242 g     |
|  | - telített zsírsav | :      | 1,916 g      |
|  | Szenhidrat         | :      | 22,417 g     |
|  | KalciumTejtermék   | :      | 28,500 mg    |
| Allergen   | :                  | glutén |              |
| Allergen   | :                  | tej    |              |
| <b>Étkezés: Uzsonna</b>  |                    |        |              |
| <b>Zöldséges felvágott</b><br><b>Margarin</b><br><b>Teljes kiőrlésű kenyér</b><br><b>Ásványvíz</b><br><b>Retek</b> | Energia            | :      | 158,400 kcal |
|  | So                 | :      | 864,500 mg   |
|  | Fehérje            | :      | 5,180 g      |
|  | Zsir               | :      | 7,360 g      |
|  | - telített zsírsav | :      | 3,436 g      |
|  | Szenhidrat         | :      | 17,200 g     |
|  | Allergen           | :      | tej          |
|  | Allergen           | :      | glutén       |
| Allergen   | :                  | mustár |              |
| Allergen   | :                  | zeller |              |

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

Bölcshódés 1-3  
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Energia : 853,430 kcal  
So : 2 494,000 mg

### 2018.07.26. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tejes kávé

Petrezselymes túrókrém

Teljes kiörlésű zsemle

Lilahagyma

Energia : 305,580 kcal  
So : 1 234,837 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 14,633 g  
Zsir : 7,629 g  
- telített zsírsav : 4,669 g  
Szenhidrat : 46,211 g  
KalciumTejtermek : 249,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Nektarin

Energia : 149,500 kcal  
So : 5,000 mg  
Feherje : 0,850 g  
Zsir : 0,450 g  
- telített zsírsav : 0,215 g  
Szenhidrat : 35,500 g

Étkezés: Ebéd

Zöldbab főzelék

Sertés sült

Energia : 340,250 kcal  
So : 433,562 mg  
Feherje : 15,252 g  
Zsir : 23,920 g  
- telített zsírsav : 4,536 g  
Szenhidrat : 15,797 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém

Félbarna kenyér

Uborka

Ásványvíz

Energia : 114,200 kcal  
So : 528,000 mg  
Feherje : 3,390 g  
Zsir : 4,320 g  
- telített zsírsav : 0,228 g  
Szenhidrat : 14,940 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 909,530 kcal  
So : 2 201,400 mg

### 2018.07.27. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tej

Snidlinges tojáskrém

Teljes kiörlésű kenyér

Paradicsom

Energia : 261,875 kcal  
So : 961,437 mg  
Feherje : 14,194 g  
Zsir : 10,101 g  
- telített zsírsav : 5,047 g  
Szenhidrat : 28,015 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Tízórai

Limonádé

Alma

Energia : 37,150 kcal  
So : 38,000 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 0,220 g  
Zsir : 0,230 g  
- telített zsírsav : 0,039 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

Bölcshódés 1-3  
Korcsport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

|                               |                         |                    |   |              |
|-------------------------------|-------------------------|--------------------|---|--------------|
|                               |                         | Szenhidrat         | : | 8,610 g      |
|                               | <b>Étkezés: Ebéd</b>    |                    |   |              |
| <b>Ananászos csirkeragu</b>   |                         | Energia            | : | 310,280 kcal |
| <b>Burgonya püré</b>          |                         | So                 | : | 724,262 mg   |
|                               |                         | Feherje            | : | 14,788 g     |
|                               |                         | Zsir               | : | 11,210 g     |
|                               |                         | - telített zsírsav | : | 3,953 g      |
|                               |                         | Szenhidrat         | : | 36,715 g     |
|                               |                         | KalciumTejtermek   | : | 43,500 mg    |
|                               |                         | Allergen           | : | glutén       |
|                               |                         | Allergen           | : | tej          |
|                               | <b>Étkezés: Uzsonna</b> |                    |   |              |
| <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            | : | 829,655 kcal |
|                               |                         | So                 | : | 2 914,950 mg |
| <b>2018.07.30. HÉTFŐ</b>      |                         |                    |   |              |
|                               | <b>Étkezés: Reggeli</b> |                    |   |              |
| <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       |
|                               | <b>Étkezés: Tízórai</b> |                    |   |              |
| <b>Gyümölcs tea</b>           |                         | Energia            | : | 36,742 kcal  |
| <b>Alma</b>                   |                         | 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      |
|                               | <b>Étkezés: Ebéd</b>    |                    |   |              |
| <b>Natúr csirkemellfilé</b>   |                         | Energia            | : | 382,750 kcal |
| <b>Burgonya köret</b>         |                         | So                 | : | 923,812 mg   |
| <b>Cékla</b>                  |                         | Feherje            | : | 17,542 g     |
|                               |                         | Zsir               | : | 15,907 g     |
|                               |                         | - telített zsírsav | : | 1,900 g      |
|                               |                         | Szenhidrat         | : | 41,532 g     |
|                               |                         | Allergen           | : | glutén       |
|                               | <b>Étkezés: Uzsonna</b> |                    |   |              |
| <b>Párizsi</b>                |                         | Energia            | : | 126,800 kcal |
| <b>Teljes kiörlésű kenyér</b> |                         | So                 | : | 941,500 mg   |
| <b>Retek</b>                  |                         | Feherje            | : | 6,240 g      |
| <b>Ásványvíz</b>              |                         | Zsir               | : | 3,440 g      |
|                               |                         | - telített zsírsav | : | 1,536 g      |
|                               |                         | Szenhidrat         | : | 17,180 g     |
|                               |                         | Allergen           | : | szója        |
|                               |                         | Allergen           | : | glutén       |
|                               |                         | Allergen           | : | tej          |
|                               |                         | Energia            | : | 822,922 kcal |
|                               |                         | So                 | : | 3 159,967 mg |

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**2018.07.31. KEDD**

**Étkezés: Reggeli**

**Limonádé**  
**Halpástétom**  
**Félbarna kenyér**

Energia : 177,640 kcal  
So : 717,250 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 5,412 g  
Zsir : 8,214 g  
- telített zsírsav : 2,023 g  
Szenhidrat : 19,750 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : hal

**Étkezés: Tízórai**

**Tej**  
**Körte**

Energia : 146,500 kcal  
So : 227,500 mg  
Feherje : 7,000 g  
Zsir : 5,750 g  
- telített zsírsav : 3,810 g  
Szenhidrat : 16,600 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

**Étkezés: Ebéd**

**Zabpelyhes rakott karfiol reszelt sajttal**

Energia : 345,450 kcal  
So : 636,812 mg  
Feherje : 17,520 g  
Zsir : 16,347 g  
- telített zsírsav : 4,813 g  
Szenhidrat : 31,292 g  
KalciumTejtermek : 78,000 mg  
Allergen : tej

**Étkezés: Uzsonna**

**Ízesített sajtkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Paprika**  
**Ásványvíz**

Energia : 165,840 kcal  
So : 984,500 mg  
Feherje : 5,984 g  
Zsir : 4,160 g  
- telített zsírsav : 2,250 g  
Szenhidrat : 28,710 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 835,430 kcal  
So : 2 566,062 mg

**2018.08.01. SZERDA**

**Étkezés: Reggeli**

**Tej**  
**Natúr vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**

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

**Étkezés: Tízórai**

**Gyümölcsle**  
**Őszibarack**

Energia : 142,500 kcal  
So : 10,000 mg  
Feherje : 0,750 g  
Zsir : 0,250 g  
- telített zsírsav : 0,210 g  
Szenhidrat : 34,100 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

Bölcshódés 1-3  
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

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

Energia : 293,300 kcal  
So : 376,937 mg  
Cukor : 2,500 g  
Feherje : 15,345 g  
Zsir : 8,460 g  
- telített zsírsav : 2,812 g  
Szenhidrat : 38,837 g  
KalciumTejtermek : 15,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

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

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

Energia : 862,540 kcal  
So : 2 521,437 mg

## 2018.08.02. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Reggeli

**Limonádé**  
**Sárgarépás túrókrém**  
**Félbarna kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 135,300 kcal  
So : 640,312 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 5,792 g  
Zsir : 2,223 g  
- telített zsírsav : 1,408 g  
Szenhidrat : 22,488 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Nektarin**

Energia : 147,500 kcal  
So : 225,000 mg  
Feherje : 7,250 g  
Zsir : 5,850 g  
- telített zsírsav : 3,815 g  
Szenhidrat : 16,500 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Húsgombócok paradicsom mártással**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 362,380 kcal  
So : 471,550 mg  
Cukor : 2,500 g  
Feherje : 15,330 g  
Zsir : 12,689 g  
- telített zsírsav : 2,258 g  
Szenhidrat : 45,940 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**  
**Teljes kiörlésű zsemle**  
**Retek**  
**Ásványvíz**

Energia : 178,040 kcal  
So : 1 135,000 mg  
Feherje : 9,674 g  
Zsir : 4,140 g  
- telített zsírsav : 1,936 g  
Szenhidrat : 28,060 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 823,220 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



So : 2 471,862 mg

**2018.08.03. PÉNTEK**

**Étkezés: Reggeli**

**Citromos tea**  
**Trappista sajt**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Paradicsom**

Energia : 181,642 kcal  
So : 1 002,530 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 8,862 g  
Zsir : 5,970 g  
- telített zsírsav : 3,438 g  
Szenhidrat : 22,472 g  
KalciumTejtermek : 120,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**Étkezés: Tízórai**

**Limonádé**  
**Alma**

Energia : 37,150 kcal  
So : 38,000 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 0,220 g  
Zsir : 0,230 g  
- telített zsírsav : 0,039 g  
Szenhidrat : 8,610 g

**Étkezés: Ebéd**

**Vegyes gyümölcsleves**  
**Natúr halfilé**  
**Burgonya püré**

Energia : 375,395 kcal  
So : 731,000 mg  
Cukor : 6,000 g  
Feherje : 16,660 g  
Zsir : 13,115 g  
- telített zsírsav : 3,897 g  
Szenhidrat : 46,751 g  
KalciumTejtermek : 46,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : hal

**Étkezés: Uzsonna**

**Csoki puding**  
**Háztartási keksz**  
**Ásványvíz**

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 : 814,987 kcal  
So : 2 120,030 mg