

## 2018.09.03. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

**Citromos 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

**Lestyános karalábé leves**  
**Tarhonyáshús**  
**Kovászos uborka**

Energia : 566,344 kcal  
So : 2 262,905 mg  
Fehérje : 25,855 g  
Zsir : 21,840 g  
- telített zsírsav : 3,713 g  
Szenhidrat : 66,214 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 226,600 kcal  
So : 1 377,750 mg  
Fehérje : 8,870 g  
Zsir : 10,610 g  
- telített zsírsav : 5,099 g  
Szenhidrat : 23,110 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 004,926 kcal  
So : 4 821,935 mg

## 2018.09.04. KEDD

### Étkezés: Tízórai

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

Energia : 247,395 kcal  
So : 923,000 mg  
Fehérje : 5,661 g  
Zsir : 2,224 g  
- telített zsírsav : 1,187 g  
Szenhidrat : 52,127 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szezám

### Étkezés: Ebéd

**Vágottborsó leves**  
**Almás csirkemell**  
**Barna rizs**

Energia : 582,641 kcal  
So : 1 184,524 mg  
Fehérje : 29,276 g  
Zsir : 16,822 g  
- telített zsírsav : 2,255 g  
Szenhidrat : 78,512 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Póréhagymás vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Paprika**

Energia : 187,640 kcal  
So : 854,250 mg  
Fehérje : 5,524 g  
Zsir : 6,790 g  
- telített zsírsav : 1,480 g  
Szenhidrat : 28,640 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: glutén
Energia	: 1 017,676 kcal
So	: 2 961,774 mg

## 2018.09.05. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

#### Tejbedara kakaóporral

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

#### Gulyás leves

#### Diós tészta

#### Nektarin

Energia	: 582,646 kcal
So	: 1 177,997 mg
Cukor	: 3,250 g
Fehérje	: 24,085 g
Zsir	: 21,977 g
- telített zsírsav	: 3,567 g
Szenhidrat	: 71,263 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: dió
Allergen	: zeller

### Étkezés: Uzsonna

#### Zöldséges felvágott

#### Margarin

#### Teljes kiőrlésű zsemle

#### Fejes saláta

Energia	: 231,040 kcal
So	: 1 236,500 mg
Fehérje	: 7,864 g
Zsir	: 10,540 g
- telített zsírsav	: 5,053 g
Szenhidrat	: 28,560 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: szója
Allergen	: mustár
Allergen	: zeller

Energia	: 1 061,091 kcal
So	: 3 182,559 mg

## 2018.09.06. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

#### Kakaó

#### Margarin

#### Teljes kiőrlésű kifli

Energia	: 274,310 kcal
So	: 750,875 mg
Cukor	: 7,000 g
Fehérje	: 10,261 g
Zsir	: 10,477 g
- telített zsírsav	: 5,810 g
Szenhidrat	: 35,998 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

### Étkezés: Ebéd

#### Tojásleves

#### Kapros tökfőzelék

#### Vagdalthús

Energia	: 581,140 kcal
So	: 2 064,186 mg
Fehérje	: 24,230 g
Zsir	: 33,432 g
- telített zsírsav	: 6,491 g
Szenhidrat	: 46,828 g
KalciumTejtermek	: 23,400 mg
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájkrém**  
**Zsemle**  
**Paradicsom**

Energia : 219,950 kcal  
So : 1 420,750 mg  
Fehérje : 8,650 g  
Zsir : 5,985 g  
- telített zsírsav : 3,919 g  
Szenhidrat : 32,610 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 075,400 kcal  
So : 4 235,810 mg

**2018.09.07. PÉNTEK**

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 253,843 kcal  
So : 1 283,105 mg  
Fehérje : 14,785 g  
Zsir : 5,965 g  
- telített zsírsav : 3,798 g  
Szenhidrat : 34,245 g  
KalciumTejtermek : 256,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával**  
**Grillezett csirkemell csíkok**  
**Párolt köles**  
**Vitamin saláta**

Energia : 525,553 kcal  
So : 2 218,208 mg  
Fehérje : 26,705 g  
Zsir : 21,013 g  
- telített zsírsav : 4,086 g  
Szenhidrat : 57,549 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : kén-dioxid  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

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

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 : 1 020,896 kcal  
So : 3 866,313 mg

**2018.09.10. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 260,520 kcal  
So : 575,325 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 9,235 g  
Zsir : 10,634 g  
- telített zsírsav : 5,245 g  
Szenhidrat : 30,694 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

## Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

Helyben , Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves  
Pirított csirkemáj  
Párolt rizs  
Csemege uborka

Energia : 568,747 kcal  
So : 2 471,087 mg  
Fehérje : 23,691 g  
Zsir : 20,188 g  
- telített zsírsav : 2,369 g  
Szenhidrat : 72,063 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paprika

Energia : 188,300 kcal  
So : 1 438,250 mg  
Fehérje : 9,120 g  
Zsir : 6,460 g  
- telített zsírsav : 2,140 g  
Szenhidrat : 22,680 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

---

Energia : 1 017,567 kcal  
So : 4 484,662 mg

## 2018.09.11. KEDD

### Étkezés: Tízórai

Tej  
Méz  
Margarin  
Félbarna kenyér

Energia : 279,100 kcal  
So : 1 016,750 mg  
Mez : 1,000 cu...  
Fehérje : 10,780 g  
Zsir : 8,900 g  
- telített zsírsav : 4,920 g  
Szenhidrat : 37,940 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel  
Zöldfűszeres sertésszelet  
Burgonya püré  
Cékla

Energia : 540,651 kcal  
So : 2 014,235 mg  
Fehérje : 21,614 g  
Zsir : 26,285 g  
- telített zsírsav : 5,804 g  
Szenhidrat : 52,875 g  
KalciumTejtermek : 37,050 mg  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt  
Teljes kiőrlésű kifli  
Paradicsom

Energia : 134,190 kcal  
So : 704,500 mg  
Fehérje : 4,728 g  
Zsir : 4,270 g  
- telített zsírsav : 2,464 g  
Szenhidrat : 20,947 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

---

Energia : 953,941 kcal  
So : 3 735,485 mg

## 2018.09.12. SZERDA

### Tejberizs fahéjjal

Étkezés: Tízórai

Energia	: 346,270 kcal
So	: 696,875 mg
Cukor	: 7,000 g
Feherje	: 10,545 g
Zsir	: 2,527 g
- telített zsírsav	: 1,600 g
Szenhidrat	: 68,768 g
KalciumTejtermek	: 159,600 mg
Allergen	: tej

### Palóc leves Fahéjas csiga Őszibarack

Étkezés: Ebéd

Energia	: 510,232 kcal
So	: 594,019 mg
Cukor	: 14,950 g
Feherje	: 40,534 g
Zsir	: 15,089 g
- telített zsírsav	: 4,225 g
Szenhidrat	: 75,795 g
KalciumTejtermek	: 37,830 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: tojás

### Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 242,800 kcal
So	: 1 460,250 mg
Feherje	: 8,360 g
Zsir	: 11,660 g
- telített zsírsav	: 4,952 g
Szenhidrat	: 25,240 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: szója

Energia	: 1 099,302 kcal
So	: 2 751,144 mg

## 2018.09.13. CSÜTÖRTÖK

### Gyümölcsle Petrezselymes túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Uborka

Étkezés: Tízórai

Energia	: 276,715 kcal
So	: 924,237 mg
Feherje	: 8,366 g
Zsir	: 3,136 g
- telített zsírsav	: 1,993 g
Szenhidrat	: 53,027 g
KalciumTejtermek	: 28,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

### Gomba leves Kelkáposzta főzelék Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia	: 506,967 kcal
So	: 1 322,243 mg
Feherje	: 24,348 g
Zsir	: 23,642 g
- telített zsírsav	: 3,554 g
Szenhidrat	: 49,604 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

### Ízesített sajtkrém Magos zsemle Retek

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 169,535 kcal
So	: 995,000 mg
Feherje	: 6,235 g
Zsir	: 4,404 g
- telített zsírsav	: 1,484 g
Szenhidrat	: 28,817 g
KalciumTejtermek	: 55,000 mg
Allergen	: szezámag

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

Helyben , Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 953,217 kcal  
So : 3 241,480 mg

### 2018.09.14. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé

Trappista sajt

Margarin

Telejes kiörlésű kenyér

Uborka

Energia : 303,690 kcal  
So : 1 556,250 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 12,730 g  
Zsir : 14,390 g  
- telített zsírsav : 7,957 g  
Szenhidrat : 29,738 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gyümölcs leves

Lecsós halfilé

Petrezselymes burgonya

Energia : 516,737 kcal  
So : 1 187,475 mg  
Cukor : 7,800 g  
Fehérje : 21,456 g  
Zsir : 19,316 g  
- telített zsírsav : 3,412 g  
Szenhidrat : 63,399 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal

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 : 1 040,777 kcal  
So : 3 902,475 mg

### 2018.09.17. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

Teljes kiörlésű zsemle

Energia : 334,522 kcal  
So : 1 678,030 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 13,306 g  
Zsir : 16,640 g  
- telített zsírsav : 9,252 g  
Szenhidrat : 35,210 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zeller leves

Csirkepaprikás

Bulgur

Energia : 516,151 kcal  
So : 1 358,081 mg  
Fehérje : 25,063 g  
Zsir : 17,786 g  
- telített zsírsav : 4,057 g  
Szenhidrat : 66,720 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

Helyben , Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém**  
**Kifli**  
**Paprika**

Energia : 166,850 kcal  
So : 712,500 mg  
Fehérje : 4,840 g  
Zsir : 4,405 g  
- telített zsírsav : 0,265 g  
Szenhidrat : 26,750 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 017,523 kcal  
So : 3 748,611 mg

### 2018.09.18. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**  
**Sajtmester sajkkrém**  
**Kifli**

Energia : 266,245 kcal  
So : 814,000 mg  
Fehérje : 5,591 g  
Zsir : 2,189 g  
- telített zsírsav : 1,270 g  
Szenhidrat : 55,867 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szezámamag

Étkezés: Ebéd

**Magyaros karfiol leves**  
**Mexikói sertésszelet**  
**Petrezselymes rizs**

Energia : 575,244 kcal  
So : 1 271,779 mg  
Fehérje : 23,941 g  
Zsir : 21,914 g  
- telített zsírsav : 3,501 g  
Szenhidrat : 69,444 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Margarin**  
**Retek**

Energia : 226,600 kcal  
So : 1 377,750 mg  
Fehérje : 8,870 g  
Zsir : 10,610 g  
- telített zsírsav : 5,099 g  
Szenhidrat : 23,110 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 068,089 kcal  
So : 3 463,529 mg

### 2018.09.19. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Gabonagolyó**

Energia : 209,000 kcal  
So : 356,500 mg  
Fehérje : 8,510 g  
Zsir : 3,990 g  
- telített zsírsav : 2,150 g  
Szenhidrat : 34,900 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

Helyben , Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Bakonyi betyár leves**  
**Burgonyás tészta**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 576,254 kcal  
So : 1 269,356 mg  
Fehérje : 25,487 g  
Zsir : 19,623 g  
- telített zsírsav : 4,464 g  
Szenhidrat : 73,151 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Paradicsom**

Energia : 188,240 kcal  
So : 856,500 mg  
Fehérje : 5,464 g  
Zsir : 6,760 g  
- telített zsírsav : 1,489 g  
Szenhidrat : 28,940 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 973,494 kcal  
So : 2 482,356 mg

## 2018.09.20. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Kakaó**  
**Csirkemájkrém**  
**Zsemle**  
**Paprika**

Energia : 348,620 kcal  
So : 1 684,375 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 15,695 g  
Zsir : 9,232 g  
- telített zsírsav : 6,040 g  
Szenhidrat : 50,008 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Csontleves eperlevéllel**  
**Babfőzelék**  
**Sertés sült**

Energia : 493,500 kcal  
So : 1 307,712 mg  
Fehérje : 29,476 g  
Zsir : 19,633 g  
- telített zsírsav : 4,035 g  
Szenhidrat : 49,811 g  
KalciumTejtermek : 15,600 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Pulykasonka**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 209,500 kcal  
So : 830,250 mg  
Fehérje : 10,640 g  
Zsir : 8,180 g  
- telített zsírsav : 3,299 g  
Szenhidrat : 22,330 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 051,620 kcal  
So : 3 822,337 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



## 2018.09.21. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

<b>Limonádé</b>	Energia	: 233,290 kcal
<b>Vaníliás túrókrém</b>	So	: 745,400 mg
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Cukor	: 11,000 g
<b>Körte</b>	Feherje	: 7,904 g
	Zsir	: 3,125 g
	- telített zsírsav	: 1,798 g
	Szenhidrat	: 42,324 g
	KalciumTejtermek	: 28,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Ebéd

<b>Zöldség leves</b>	Energia	: 535,737 kcal
<b>Ananászos csirkemell</b>	So	: 1 371,882 mg
<b>Burgonya püré</b>	Feherje	: 27,302 g
	Zsir	: 16,975 g
	- telített zsírsav	: 5,142 g
	Szenhidrat	: 67,636 g
	KalciumTejtermek	: 60,450 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller
	Allergen	: tojás

### Étkezés: Uzsonna

<b>Gyümölcs joghurt</b>	Energia	: 201,000 kcal
<b>Háztartási keksz</b>	So	: 695,000 mg
	Feherje	: 7,550 g
	Zsir	: 7,100 g
	- telített zsírsav	: 4,250 g
	Szenhidrat	: 26,400 g
	KalciumTejtermek	: 180,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 970,027 kcal
	So	: 2 812,282 mg

## 2018.09.24. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcs tea</b>	Energia	: 312,282 kcal
<b>Trappista sajt</b>	So	: 1 513,530 mg
<b>Margarin</b>	Cukor	: 7,000 g
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Feherje	: 12,742 g
<b>Lilahagyma</b>	Zsir	: 14,364 g
	- telített zsírsav	: 7,954 g
	Szenhidrat	: 32,300 g
	KalciumTejtermek	: 180,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Ebéd

<b>Daragaluska leves</b>	Energia	: 553,846 kcal
<b>Bolognai spagetti reszelt sajttal</b>	So	: 1 629,402 mg
	Cukor	: 3,250 g
	Feherje	: 26,772 g
	Zsir	: 16,469 g
	- telített zsírsav	: 4,413 g
	Szenhidrat	: 74,529 g
	KalciumTejtermek	: 58,500 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej
	Allergen	: zeller

## Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

Helyben , Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Uzsonna

Gépsonka  
Fehér kenyér  
Fejes saláta

Energia : 149,200 kcal  
So : 1 145,750 mg  
Fehérje : 10,920 g  
Zsir : 2,480 g  
- telített zsírsav : 0,913 g  
Szenhidrat : 21,720 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

Energia : 1 015,327 kcal  
So : 4 288,682 mg

## 2018.09.25. KEDD

### Étkezés: Tízórai

Tej  
Tonhalkrém  
Félbarna kenyér

Energia : 302,345 kcal  
So : 1 231,110 mg  
Fehérje : 13,980 g  
Zsir : 13,527 g  
- telített zsírsav : 4,504 g  
Szenhidrat : 30,109 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : hal  
Allergen : mustár

### Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves  
Natúr csirkemell  
Sárgarépás rizs  
Vitamin saláta

Energia : 553,539 kcal  
So : 2 247,625 mg  
Fehérje : 25,487 g  
Zsir : 19,011 g  
- telített zsírsav : 2,204 g  
Szenhidrat : 69,282 g  
Allergen : glutén  
Allergen : kén-dioxid  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Paprika

Energia : 185,340 kcal  
So : 1 134,750 mg  
Fehérje : 8,064 g  
Zsir : 5,100 g  
- telített zsírsav : 2,250 g  
Szenhidrat : 29,220 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : mustár  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

Energia : 1 041,224 kcal  
So : 4 613,485 mg

## 2018.09.26. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle  
Ízesített sajtkrém  
Kifli

Energia : 281,250 kcal  
So : 913,750 mg  
Fehérje : 6,290 g  
Zsir : 3,315 g  
- telített zsírsav : 2,135 g  
Szenhidrat : 56,390 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

Helyben , Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Legényfogó leves**  
**Rizsfelfújt**  
**Alma kompót**

Energia : 547,050 kcal  
So : 1 026,033 mg  
Cukor : 9,750 g  
Fehérje : 22,906 g  
Zsir : 14,082 g  
- telített zsírsav : 5,103 g  
Szenhidrat : 81,078 g  
KalciumTejtermek : 115,830 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

**Csirkemell sonka**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 202,300 kcal  
So : 1 521,000 mg  
Fehérje : 11,120 g  
Zsir : 6,350 g  
- telített zsírsav : 2,969 g  
Szenhidrat : 24,400 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 030,600 kcal  
So : 3 460,783 mg

## 2018.09.27. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Diós túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Paradicsom**

Energia : 368,315 kcal  
So : 1 531,237 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 15,608 g  
Zsir : 13,549 g  
- telített zsírsav : 7,194 g  
Szenhidrat : 47,369 g  
KalciumTejtermek : 244,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : dió

### Étkezés: Ebéd

**Köménymag leves pirított zsemlekockával**  
**Burgonya főzelék**  
**Virslis**

Energia : 535,109 kcal  
So : 1 959,252 mg  
Fehérje : 19,951 g  
Zsir : 24,573 g  
- telített zsírsav : 8,790 g  
Szenhidrat : 58,059 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

### Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**  
**Félbarna kenyér**  
**Uborka**

Energia : 140,000 kcal  
So : 661,250 mg  
Fehérje : 4,470 g  
Zsir : 4,430 g  
- telített zsírsav : 0,262 g  
Szenhidrat : 19,910 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 043,424 kcal  
So : 4 151,739 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**2018.09.28. PÉNTEK**

Étkezés: Tízórai

**Limonádé**  
**Tojáskrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 206,595 kcal  
So : 1 062,312 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 8,366 g  
Zsir : 5,716 g  
- telített zsírsav : 1,819 g  
Szenhidrat : 29,481 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

**Paradicsom leves**  
**Rántott halfilé**  
**Zöldséges kuszkus**

Energia : 576,043 kcal  
So : 1 856,173 mg  
Cukor : 7,800 g  
Fehérje : 23,789 g  
Zsir : 28,133 g  
- telített zsírsav : 3,415 g  
Szenhidrat : 56,306 g  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Natúr joghurt**  
**Szőlő**

Energia : 178,500 kcal  
So : 455,000 mg  
Fehérje : 5,700 g  
Zsir : 5,700 g  
- telített zsírsav : 3,600 g  
Szenhidrat : 25,000 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Energia : 961,138 kcal  
So : 3 373,485 mg