

## 2018.10.01. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Kockasajt**  
**Zsemle**

Energia : 211,982 kcal  
So : 1 181,280 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 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

**Zeller leves**  
**Brassói aprópecsenye**  
**Párolt rizs**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 563,196 kcal  
So : 751,847 mg  
Feherje : 20,607 g  
Zsir : 24,316 g  
- telített zsírsav : 3,645 g  
Szenhidrat : 64,109 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

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

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

Energia : 1 001,778 kcal  
So : 3 310,877 mg

## 2018.10.02. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Tejbedara kakaóporral**

Energia : 247,405 kcal  
So : 768,062 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 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

**Őszi zöldségleves**  
**Mustáros csirkemell**  
**Házi tarhonya**

Energia : 575,159 kcal  
So : 1 220,724 mg  
Feherje : 29,847 g  
Zsir : 22,107 g  
- telített zsírsav : 5,311 g  
Szenhidrat : 64,188 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

## Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Póréhagymás vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Uborka**

Energia : 185,240 kcal  
So : 861,750 mg  
Fehérje : 5,464 g  
Zsir : 6,730 g  
- telített zsírsav : 1,492 g  
Szenhidrat : 28,250 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 1 007,804 kcal  
So : 2 850,537 mg

### 2018.10.03. SZERDA

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 258,800 kcal  
So : 1 013,000 mg  
Fehérje : 6,060 g  
Zsir : 3,320 g  
- telített zsírsav : 2,040 g  
Szenhidrat : 52,140 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Húsgombóc leves**  
**Lekváros bukta**  
**Szőlő**

Energia : 584,272 kcal  
So : 602,914 mg  
Cukor : 11,050 g  
Fehérje : 38,503 g  
Zsir : 17,365 g  
- telített zsírsav : 4,492 g  
Szenhidrat : 90,327 g  
KalciumTejtermek : 37,050 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
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 : 1 074,112 kcal  
So : 2 852,414 mg

### 2018.10.04. 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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**Csontleves finommetélttel  
Paradicsomos káposzta  
Fűszeres sertés falatok**

Étkezés: Ebéd

Energia	: 492,363 kcal
So	: 1 034,618 mg
Cukor	: 5,200 g
Fehérje	: 19,002 g
Zsir	: 22,638 g
- telített zsírsav	: 3,373 g
Szenhidrat	: 53,186 g
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller

**Csirkemájkrém  
Zsemle  
Lilahagyma**

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 225,950 kcal
So	: 1 416,250 mg
Fehérje	: 8,620 g
Zsir	: 5,949 g
- telített zsírsav	: 3,922 g
Szenhidrat	: 34,440 g
Allergen	: szója
Allergen	: glutén

Energia	: 992,623 kcal
So	: 3 201,743 mg

**2018.10.05. PÉNTEK**

**Tej  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Retek**

Étkezés: Tízórai

Energia	: 254,743 kcal
So	: 1 317,605 mg
Fehérje	: 14,845 g
Zsir	: 5,965 g
- telített zsírsav	: 3,795 g
Szenhidrat	: 34,395 g
KalciumTejtermek	: 256,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

**Lebbencs leves  
Natúr sertésszelet  
Tört burgonya  
Csemege uborka**

Étkezés: Ebéd

Energia	: 578,889 kcal
So	: 2 347,625 mg
Fehérje	: 23,900 g
Zsir	: 21,490 g
- telített zsírsav	: 3,942 g
Szenhidrat	: 70,961 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

**Csokoládé puding  
Háztartási keksz**

Étkezés: Uzsonna

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	: 1 075,132 kcal
So	: 4 030,230 mg

**2018.10.08. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé  
Kakaós csiga**

Energia : 263,040 kcal  
So : 266,825 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 8,831 g  
Zsir : 9,430 g  
- telített zsírsav : 4,605 g  
Szenhidrat : 33,742 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

**Vágottborsó leves  
Sertés rizseshús  
Cékla**

Energia : 576,963 kcal  
So : 1 282,730 mg  
Feherje : 26,205 g  
Zsir : 14,224 g  
- telített zsírsav : 2,528 g  
Szenhidrat : 84,572 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Zalai felvágott  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Uborka**

Energia : 220,740 kcal  
So : 1 610,250 mg  
Feherje : 9,894 g  
Zsir : 8,700 g  
- telített zsírsav : 3,462 g  
Szenhidrat : 28,230 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 060,743 kcal  
So : 3 159,804 mg

**2018.10.09. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé  
Zelleres túrókrém  
Félbarna kenyér  
Fejes saláta**

Energia : 263,965 kcal  
So : 884,137 mg  
Feherje : 8,001 g  
Zsir : 3,134 g  
- telített zsírsav : 2,063 g  
Szenhidrat : 50,245 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves  
Paprikás csirkemell szelet  
Főtt burgonya**

Energia : 548,746 kcal  
So : 434,613 mg  
Feherje : 27,630 g  
Zsir : 19,106 g  
- telített zsírsav : 3,466 g  
Szenhidrat : 65,932 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített kockasajt  
Teljes kiőrlésű kifli  
Retek**

Energia : 132,090 kcal  
So : 744,250 mg  
Feherje : 4,788 g  
Zsir : 4,240 g  
- telített zsírsav : 2,464 g  
Szenhidrat : 20,407 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Energia	: 944,801 kcal
So	: 2 063,000 mg

### 2018.10.10. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tejberizs fahéjjal**

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

Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves**

**Túrós tészta**

**Körte**

Energia	: 503,992 kcal
So	: 936,418 mg
Fehérje	: 24,868 g
Zsir	: 14,515 g
- telített zsírsav	: 5,286 g
Szenhidrat	: 67,549 g
KalciumTejtermek	: 49,400 mg
Allergen	: zeller
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

**Sajtos párizsi**

**Margarin**

**Teljes kiörlésű kenyér**

**Sárgarépa**

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

Energia	: 1 093,062 kcal
So	: 3 093,543 mg

### 2018.10.11. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Méz**

**Margarin**

**Tejes kiörlésű kenyér**

Energia	: 289,500 kcal
So	: 1 052,750 mg
Mez	: 1,000 cu...
Fehérje	: 10,940 g
Zsir	: 8,900 g
- telített zsírsav	: 4,840 g
Szenhidrat	: 40,340 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**

**Karalábé főzelék**

**Húsgombóc**

Energia	: 568,396 kcal
So	: 1 222,590 mg
Cukor	: 3,250 g
Fehérje	: 27,717 g
Zsir	: 22,208 g
- telített zsírsav	: 4,146 g
Szenhidrat	: 63,707 g
KalciumTejtermek	: 22,230 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller
Allergen	: tojás
Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém  
Magos zsemle  
Retek

Energia : 184,540 kcal  
So : 1 094,750 mg  
Feherje : 6,934 g  
Zsir : 5,530 g  
- telített zsírsav : 2,349 g  
Szenhidrat : 29,340 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : szezámamag  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 042,436 kcal  
So : 3 370,090 mg

## 2018.10.12. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea  
Trappista sajt  
Margarin  
Telejes kiőrlésű kenyér  
Uborka

Energia : 303,282 kcal  
So : 1 523,280 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 12,772 g  
Zsir : 14,370 g  
- telített zsírsav : 7,954 g  
Szenhidrat : 29,780 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves  
Szezámamagos rántott halfilé  
Párolt zöldségek

Energia : 517,049 kcal  
So : 1 419,698 mg  
Cukor : 7,800 g  
Feherje : 27,394 g  
Zsir : 21,278 g  
- telített zsírsav : 2,706 g  
Szenhidrat : 53,721 g  
Allergen : hal  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : szezámamag

### Étkezés: Uzsonna

Kefír  
Kifli

Energia : 220,350 kcal  
So : 1 158,750 mg  
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 : 1 040,681 kcal  
So : 4 101,727 mg

## 2018.10.13. SZOMBAT

### Étkezés: Tízórai

Tej  
Kakaós gabonagolyó

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

**Karfiol leves**

**Házi tarhonyáshús sertéshúsból**

**Vegyes savanyúság**

Energia : 524,879 kcal  
So : 1 027,174 mg  
Fehérje : 25,917 g  
Zsir : 17,994 g  
- telített zsírsav : 3,292 g  
Szenhidrat : 64,365 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

Energia : 210,400 kcal  
So : 1 164,000 mg  
Fehérje : 11,240 g  
Zsir : 8,060 g  
- telített zsírsav : 3,719 g  
Szenhidrat : 22,420 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

---

Energia : 944,279 kcal  
So : 2 547,674 mg

**2018.10.15. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Trappista sajt**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű 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

**Karalábé leves**

**Tejfölös pulykatokány**

**Bulgur**

Energia : 495,799 kcal  
So : 713,078 mg  
Fehérje : 23,556 g  
Zsir : 16,460 g  
- telített zsírsav : 3,702 g  
Szenhidrat : 66,359 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém**

**Kifli**

**Sárgarépa**

Energia : 172,850 kcal  
So : 804,000 mg  
Fehérje : 4,840 g  
Zsir : 4,375 g  
- telített zsírsav : 0,277 g  
Szenhidrat : 28,280 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

---

Energia : 1 003,171 kcal  
So : 3 195,108 mg

**2018.10.16. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Korpás kifli**

Energia : 269,280 kcal  
So : 759,400 mg  
Feherje : 6,680 g  
Zsir : 3,660 g  
- telített zsírsav : 2,330 g  
Szenhidrat : 52,256 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Burgonya leves**  
**Csirkemájás sertés szelet**  
**Párolt rizs**  
**Csemege uborka**

Energia : 580,018 kcal  
So : 1 992,817 mg  
Feherje : 26,614 g  
Zsir : 17,795 g  
- telített zsírsav : 3,080 g  
Szenhidrat : 77,103 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

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

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

Energia : 1 075,898 kcal  
So : 4 129,967 mg

**2018.10.17. SZERDA**

Étkezés: Tízórai

**Tejben zabpehely dióval és mazsolával**

Energia : 133,038 kcal  
So : 298,910 mg  
Cukor : 1,500 g  
Feherje : 7,758 g  
Zsir : 4,412 g  
- telített zsírsav : 2,164 g  
Szenhidrat : 15,164 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

**Becsinált leves**  
**Darás tészta barack lekvárral**  
**Szőlő**

Energia : 584,217 kcal  
So : 1 213,719 mg  
Feherje : 22,506 g  
Zsir : 15,184 g  
- telített zsírsav : 4,042 g  
Szenhidrat : 88,290 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : tej



## Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Pulykasonka**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Uborka**

Energia : 243,440 kcal  
So : 960,250 mg  
Fehérje : 11,414 g  
Zsír : 10,480 g  
- telített zsírsav : 4,612 g  
Szenhidrat : 28,120 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 960,695 kcal  
So : 2 472,879 mg

### 2018.10.18. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Kakaó**  
**Csirkemájkrém**  
**Zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 355,220 kcal  
So : 1 682,125 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 15,605 g  
Zsír : 9,166 g  
- telített zsírsav : 6,052 g  
Szenhidrat : 52,138 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Daragaluska leves**  
**Zöldbab főzelék**  
**Virslis**

Energia : 505,679 kcal  
So : 2 020,664 mg  
Fehérje : 21,795 g  
Zsír : 27,977 g  
- telített zsírsav : 9,184 g  
Szenhidrat : 41,571 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 151,300 kcal  
So : 731,750 mg  
Fehérje : 4,690 g  
Zsír : 4,430 g  
- telített zsírsav : 0,179 g  
Szenhidrat : 22,460 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 012,199 kcal  
So : 4 434,539 mg

### 2018.10.19. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Tonhalkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Sárgarépa**

Energia : 256,027 kcal  
So : 1 095,890 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 7,762 g  
Zsír : 10,597 g  
- telített zsírsav : 2,438 g  
Szenhidrat : 31,488 g  
Allergen : mustár  
Allergen : tej  
Allergen : hal  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Meggyleves**

**Grillezett csirkemellfilé**

**Francia saláta**

Energia : 553,660 kcal  
So : 1 368,292 mg  
Cukor : 16,250 g  
Fehérje : 21,972 g  
Zsir : 30,700 g  
- telített zsírsav : 5,392 g  
Szenhidrat : 46,507 g  
KalciumTejtermek : 42,900 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár

### Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt**

**Háztartási keksz**

Energia : 201,000 kcal  
So : 695,000 mg  
Fehérje : 7,550 g  
Zsir : 7,100 g  
- telített zsírsav : 4,250 g  
Szenhidrat : 26,400 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 010,687 kcal  
So : 3 159,182 mg

## 2018.10.24. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**

**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

### Étkezés: Ebéd

**Tárkonyos baromfiraagu leves**

**Szilvás gombóc**

**Alma**

Energia : 533,665 kcal  
So : 858,202 mg  
Cukor : 3,250 g  
Fehérje : 20,611 g  
Zsir : 13,142 g  
- telített zsírsav : 1,835 g  
Szenhidrat : 82,713 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Csirkemell sonka**

**Margarin**

**Teljes kiörlésű 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 : 1 017,215 kcal  
So : 3 292,951 mg

## 2018.10.25. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Petrezselymes túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 328,475 kcal  
So : 1 340,812 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 15,625 g  
Zsir : 8,264 g  
- telített zsírsav : 5,108 g  
Szenhidrat : 49,561 g  
KalciumTejtermek : 256,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

### Étkezés: Ebéd

**Tarhonya leves**  
**Lencse főzelék**  
**Sertés pörkölt**

Energia : 581,029 kcal  
So : 1 151,655 mg  
Cukor : 2,600 g  
Fehérje : 32,788 g  
Zsir : 19,568 g  
- telített zsírsav : 4,682 g  
Szenhidrat : 68,277 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

### 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 : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 049,504 kcal  
So : 3 153,718 mg

## 2018.10.26. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Margarin**  
**Párizsi**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 253,082 kcal  
So : 1 337,530 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 8,712 g  
Zsir : 10,620 g  
- telített zsírsav : 5,095 g  
Szenhidrat : 29,800 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Tojásleves**  
**Citromos halfilé**  
**Burgonya püré**

Energia : 539,387 kcal  
So : 866,733 mg  
Fehérje : 24,732 g  
Zsir : 26,198 g  
- telített zsírsav : 8,411 g  
Szenhidrat : 49,505 g  
KalciumTejtermek : 56,550 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : hal

## Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

**Mûzli szelet**  
**Szőlő**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 130,450 kcal  
So : 73,250 mg  
Fehérje : 1,430 g  
Zsir : 2,375 g  
- telített zsírsav : 0,820 g  
Szenhidrat : 25,085 g  
Allergen : glutén  
Allergen : földimogyoró  
Allergen : mandula  
Allergen : szezám

Energia : 922,919 kcal  
So : 2 277,512 mg

### 2018.10.29. HÉTFŐ

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

Étkezés: Tízórai

Energia : 279,640 kcal  
So : 1 117,000 mg  
Fehérje : 11,964 g  
Zsir : 9,700 g  
- telített zsírsav : 3,480 g  
Szenhidrat : 38,340 g  
KalciumTejtermek : 229,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

**Zeller leves**  
**Baromfi vagdalthús**  
**Párolt rizs**  
**Csemege uborka**

Étkezés: Ebéd

Energia : 550,657 kcal  
So : 2 509,858 mg  
Fehérje : 23,003 g  
Zsir : 15,227 g  
- telített zsírsav : 2,715 g  
Szenhidrat : 79,747 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

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

Étkezés: Uzsonna

Energia : 264,500 kcal  
So : 1 521,750 mg  
Fehérje : 12,610 g  
Zsir : 14,360 g  
- telített zsírsav : 8,029 g  
Szenhidrat : 20,380 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 094,797 kcal  
So : 5 148,608 mg

### 2018.10.30. KEDD

**Gyümölcs tea**  
**Tojáskrém**  
**Fehér kenyér**

Étkezés: Tízórai

Energia : 196,087 kcal  
So : 1 147,342 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 8,188 g  
Zsir : 5,586 g  
- telített zsírsav : 1,813 g  
Szenhidrat : 29,123 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.10.01.-2018.10.31.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Grízgaluska leves**  
**Magyaros sertés szelet**  
**Petrezselymes burgonya**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 561,057 kcal  
So : 1 028,601 mg  
Fehérje : 24,380 g  
Zsir : 21,863 g  
- telített zsírsav : 3,867 g  
Szenhidrat : 65,478 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Csirkemell sonka**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Fejes saláta**

Energia : 184,340 kcal  
So : 1 545,250 mg  
Fehérje : 11,714 g  
Zsir : 3,150 g  
- telített zsírsav : 1,473 g  
Szenhidrat : 29,840 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

---

Energia : 941,484 kcal  
So : 3 721,193 mg

## 2018.10.31. SZERDA

### 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

**Babgulyás**  
**Mákos tészta**  
**Alma**

Energia : 577,743 kcal  
So : 1 168,349 mg  
Cukor : 3,250 g  
Fehérje : 27,384 g  
Zsir : 18,487 g  
- telített zsírsav : 3,205 g  
Szenhidrat : 75,481 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás**  
**Zsemle**  
**Uborka**

Energia : 216,950 kcal  
So : 1 426,000 mg  
Fehérje : 8,650 g  
Zsir : 5,955 g  
- telített zsírsav : 3,922 g  
Szenhidrat : 31,920 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

---

Energia : 1 069,003 kcal  
So : 3 345,224 mg