

**2018.11.05. HÉTFŐ**

Étkezés: Reggeli

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

Energia : 212,342 kcal  
So : 1 181,280 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 6,584 g  
Zsir : 2,861 g  
- telített zsírsav : 3,895 g  
Szenhidrat : 40,009 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Szilva**

Energia : 143,500 kcal  
So : 230,000 mg  
Feherje : 7,200 g  
Zsir : 5,600 g  
- telített zsírsav : 3,800 g  
Szenhidrat : 15,700 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Sárgarépa főzelék**  
**Húsgombóc**

Energia : 340,450 kcal  
So : 947,325 mg  
Feherje : 13,732 g  
Zsir : 14,344 g  
- telített zsírsav : 2,468 g  
Szenhidrat : 38,587 g  
KalciumTejtermek : 28,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**  
**Ásványviz**

Energia : 166,000 kcal  
So : 899,000 mg  
Feherje : 7,840 g  
Zsir : 7,240 g  
- telített zsírsav : 3,416 g  
Szenhidrat : 16,760 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Energia : 862,292 kcal  
So : 3 257,605 mg

**2018.11.06. KEDD**

Étkezés: Reggeli

**Vaníliás zabkása**

Energia : 143,840 kcal  
So : 272,500 mg  
Cukor : 2,000 g  
Feherje : 8,240 g  
Zsir : 3,680 g  
- telített zsírsav : 2,110 g  
Szenhidrat : 19,028 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Alma**

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

## Étlap (2018.11.05.-2018.12.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

**Zöldbab főzelék**  
**Natúr csirkemell**

Étkezés: Ebéd

Energia : 337,490 kcal  
So : 441,625 mg  
Fehérje : 18,025 g  
Zsir : 19,968 g  
- telített zsírsav : 3,396 g  
Szenhidrat : 21,570 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

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

Étkezés: Uzsonna

Energia : 184,040 kcal  
So : 891,000 mg  
Fehérje : 5,364 g  
Zsir : 6,720 g  
- telített zsírsav : 1,488 g  
Szenhidrat : 28,080 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 802,870 kcal  
So : 1 615,125 mg

### 2018.11.07. SZERDA

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

Étkezés: Reggeli

Energia : 233,700 kcal  
So : 811,000 mg  
Fehérje : 5,060 g  
Zsir : 3,240 g  
- telített zsírsav : 2,030 g  
Szenhidrat : 46,790 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Tej**  
**Köre**

Étkezés: Tízórai

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

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

Étkezés: Ebéd

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

**Zöldséges felvágott**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Fejes saláta**  
**Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 219,140 kcal  
So : 1 175,000 mg  
Fehérje : 6,934 g  
Zsir : 9,770 g  
- telített zsírsav : 4,753 g  
Szenhidrat : 28,300 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: mustár
Energia	: 892,640 kcal
So	: 2 590,437 mg

## 2018.11.08. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Reggeli

<b>Kakaó</b>	Energia	: 268,670 kcal
<b>Margarin</b>	So	: 757,375 mg
<b>Teljes kiőrlésű kifli</b>	Cukor	: 5,000 g
<b>Uborka</b>	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

<b>Gyümölcs tea</b>	Energia	: 41,742 kcal
<b>Narancs</b>	So	: 3,780 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 0,362 g
	Zsir	: 0,110 g
	- telített zsírsav	: 0,012 g
	Szenhidrat	: 9,402 g

### Étkezés: Ebéd

<b>Csontleves eperlevéllel</b>	Energia	: 394,580 kcal
<b>Finomfőzelék</b>	So	: 1 120,975 mg
<b>Sertés pörkölt</b>	Feherje	: 18,013 g
	Zsir	: 18,252 g
	- telített zsírsav	: 2,905 g
	Szenhidrat	: 39,187 g
	KalciumTejtermek	: 17,100 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller

### Étkezés: Uzsonna

<b>Csirkemájkrém</b>	Energia	: 205,950 kcal
<b>Zsemle</b>	So	: 1 311,250 mg
<b>Lilahagyma</b>	Feherje	: 7,735 g
<b>Ásványvíz</b>	Zsir	: 4,556 g
	- telített zsírsav	: 3,518 g
	Szenhidrat	: 33,415 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Energia	: 910,942 kcal
	So	: 3 193,380 mg

## 2018.11.09. PÉNTEK

### Étkezés: Reggeli

<b>Gyümölcslé</b>	Energia	: 237,992 kcal
<b>Körözött</b>	So	: 765,700 mg
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Feherje	: 6,353 g
<b>Retek</b>	Zsir	: 2,399 g
	- telített zsírsav	: 1,542 g
	Szenhidrat	: 47,180 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
	Feherje	: 7,000 g
	Zsir	: 5,800 g
	- telített zsírsav	: 3,834 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.11.05.-2018.12.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 14,100 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Sült halfilé**  
**Párolt zöldségek**

Energia : 250,750 kcal  
So : 538,450 mg  
Fehérje : 15,873 g  
Zsir : 14,843 g  
- telített zsírsav : 3,313 g  
Szenhidrat : 13,168 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

**Ásványviz**  
**Csokoládé puding**  
**Háztartási keksz**

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 : 845,042 kcal  
So : 1 882,650 mg

### 2018.11.10. SZOMBAT

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**  
**Körte**

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

Étkezés: Ebéd

**Karfiol főzelék**  
**Sült csirkemell**

Energia : 283,850 kcal  
So : 416,062 mg  
Fehérje : 17,992 g  
Zsir : 10,232 g  
- telített zsírsav : 2,232 g  
Szenhidrat : 29,542 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**  
**Margarin**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Jégsaláta**  
**Ásványviz**

Energia : 175,500 kcal  
So : 1 016,000 mg  
Fehérje : 6,160 g  
Zsir : 8,950 g  
- telített zsírsav : 4,333 g  
Szenhidrat : 16,980 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 801,850 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

So : 1 725,562 mg

## 2018.11.12. HÉTFŐ

### Étkezés: Reggeli

**Tejes kávé**  
**Kalács**

Energia : 182,330 kcal  
So : 423,200 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 8,625 g  
Zsir : 4,609 g  
- telített zsírsav : 2,335 g  
Szenhidrat : 25,411 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Alma**

Energia : 151,000 kcal  
So : 235,000 mg  
Fehérje : 7,200 g  
Zsir : 6,000 g  
- telített zsírsav : 3,868 g  
Szenhidrat : 17,600 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Cékla főzelék**  
**Sült csirkemáj**

Energia : 334,090 kcal  
So : 721,187 mg  
Fehérje : 24,087 g  
Zsir : 20,348 g  
- telített zsírsav : 5,034 g  
Szenhidrat : 21,142 g  
KalciumTejtermek : 48,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 195,040 kcal  
So : 1 389,500 mg  
Fehérje : 8,234 g  
Zsir : 6,700 g  
- telített zsírsav : 2,758 g  
Szenhidrat : 28,000 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 862,460 kcal  
So : 2 768,887 mg

## 2018.11.13. KEDD

### Étkezés: Reggeli

**Gyümölcsle**  
**Diós túrókrém**  
**Félbarna kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 262,820 kcal  
So : 878,525 mg  
Fehérje : 6,111 g  
Zsir : 6,275 g  
- telített zsírsav : 3,158 g  
Szenhidrat : 44,902 g  
KalciumTejtermek : 12,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : dió

### 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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.11.05.-2018.12.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Hentes ragu**  
**Bulgur**

Energia : 305,650 kcal  
So : 719,625 mg  
Fehérje : 16,455 g  
Zsir : 9,965 g  
- telített zsírsav : 2,102 g  
Szenhidrat : 39,720 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített kockasajt**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Retek**  
**Ásványvíz**

Energia : 130,590 kcal  
So : 762,000 mg  
Fehérje : 4,668 g  
Zsir : 4,230 g  
- telített zsírsav : 2,461 g  
Szenhidrat : 20,187 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 845,560 kcal  
So : 2 587,650 mg

## 2018.11.14. SZERDA

Étkezés: Reggeli

**Tejbedara kakaóporral**

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

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

**Zeller főzelék**  
**Natúr csirkemell**

Energia : 351,020 kcal  
So : 310,737 mg  
Fehérje : 18,364 g  
Zsir : 16,247 g  
- telített zsírsav : 2,889 g  
Szenhidrat : 32,824 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Sárgarépa**  
**Ásványvíz**

Energia : 214,000 kcal  
So : 1 194,500 mg  
Fehérje : 8,860 g  
Zsir : 11,460 g  
- telített zsírsav : 6,238 g  
Szenhidrat : 18,180 g  
KalciumTejtermek : 120,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 824,027 kcal  
So : 2 277,955 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2018.11.15. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Reggeli

<b>Tej</b>	Energia	: 284,300 kcal
<b>Méz</b>	So	: 841,250 mg
<b>Margarin</b>	Mez	: 1,000 cu...
<b>Tejes kiörlésű kenyér</b>	Feherje	: 9,920 g
	Zsir	: 11,400 g
	- telített zsírsav	: 6,630 g
	Szenhidrat	: 34,940 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcs tea</b>	Energia	: 41,742 kcal
<b>Narancs</b>	So	: 3,780 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 0,362 g
	Zsir	: 0,110 g
	- telített zsírsav	: 0,012 g
	Szenhidrat	: 9,402 g

### Étkezés: Ebéd

<b>Májgaluska leves</b>	Energia	: 408,225 kcal
<b>Zöldborsó főzelék</b>	So	: 983,837 mg
<b>Sertés sült</b>	Feherje	: 24,500 g
	Zsir	: 20,900 g
	- telített zsírsav	: 3,662 g
	Szenhidrat	: 30,136 g
	KalciumTejtermek	: 22,800 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

### Étkezés: Uzsonna

<b>Ízesített sajtkrém</b>	Energia	: 183,040 kcal
<b>Magos zsemle</b>	So	: 1 112,500 mg
<b>Retek</b>	Feherje	: 6,814 g
<b>Ásványvíz</b>	Zsir	: 5,520 g
	- telített zsírsav	: 2,346 g
	Szenhidrat	: 29,120 g
	KalciumTejtermek	: 110,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szezám
	Allergen	: szója
	Allergen	: tej
	Energia	: 917,307 kcal
	So	: 2 941,367 mg

## 2018.11.16. PÉNTEK

### Étkezés: Reggeli

<b>Tej</b>	Energia	: 242,000 kcal
<b>Zöldfűszeres vajkrém</b>	So	: 747,500 mg
<b>Telejes kiörlésű kenyér</b>	Feherje	: 10,310 g
<b>Uborka</b>	Zsir	: 9,920 g
	- telített zsírsav	: 3,968 g
	Szenhidrat	: 27,340 g
	KalciumTejtermek	: 241,250 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
	Zsir	: 0,400 g
	- telített zsírsav	: 0,234 g
	Szenhidrat	: 33,100 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.11.05.-2018.12.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

**Sült csirkemell**  
**Sütőtökös rizs**

Étkezés: Ebéd

Energia : 333,950 kcal  
So : 571,000 mg  
Fehérje : 16,100 g  
Zsir : 13,170 g  
- telített zsírsav : 1,507 g  
Szenhidrat : 36,775 g

**Natúr joghurt**  
**Narancs**  
**Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 104,900 kcal  
So : 307,000 mg  
Fehérje : 4,250 g  
Zsir : 2,200 g  
- telített zsírsav : 1,430 g  
Szenhidrat : 16,430 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej

Energia : 818,350 kcal  
So : 1 635,500 mg

## 2018.11.19. HÉTFŐ

**Tej**  
**Nutella**  
**Fehér kenyér**

Étkezés: Reggeli

Energia : 248,900 kcal  
So : 831,000 mg  
Fehérje : 10,450 g  
Zsir : 8,940 g  
- telített zsírsav : 4,930 g  
Szenhidrat : 32,350 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mogyoró

**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

**Karfiol főzelék**  
**Sertés pörkölt**

Étkezés: Ebéd

Energia : 405,205 kcal  
So : 460,750 mg  
Fehérje : 15,960 g  
Zsir : 22,469 g  
- telített zsírsav : 4,204 g  
Szenhidrat : 34,435 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Natúr vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Sárgarépa**  
**Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 141,040 kcal  
So : 481,500 mg  
Fehérje : 3,746 g  
Zsir : 5,800 g  
- telített zsírsav : 1,018 g  
Szenhidrat : 20,080 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 831,887 kcal  
So : 1 778,280 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



**2018.11.20. KEDD**

Étkezés: Reggeli

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

Energia : 271,680 kcal  
So : 765,900 mg  
Fehérje : 6,880 g  
Zsir : 3,680 g  
- telített zsírsav : 2,338 g  
Szenhidrat : 52,596 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

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

**Csirkemájás sertésragu**  
**Főtt burgonya**

Energia : 346,800 kcal  
So : 644,500 mg  
Fehérje : 17,045 g  
Zsir : 14,780 g  
- telített zsírsav : 2,501 g  
Szenhidrat : 35,560 g  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 176,800 kcal  
So : 1 041,500 mg  
Fehérje : 6,260 g  
Zsir : 8,940 g  
- telített zsírsav : 4,336 g  
Szenhidrat : 17,220 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 941,780 kcal  
So : 2 679,400 mg

**2018.11.21. SZERDA**

Étkezés: Reggeli

**Tej**  
**Tonhalkrém**  
**Félbarna kenyér**

Energia : 275,990 kcal  
So : 909,250 mg  
Fehérje : 12,192 g  
Zsir : 13,784 g  
- telített zsírsav : 5,818 g  
Szenhidrat : 25,240 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : mustár

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

## Étlap (2018.11.05.-2018.12.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Brokkoli főzelék**  
**Húsgombóc**

Energia : 364,940 kcal  
So : 457,437 mg  
Fehérje : 16,725 g  
Zsir : 10,742 g  
- telített zsírsav : 3,002 g  
Szenhidrat : 49,376 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Pulykasonka**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Ásványvíz**  
**Uborka**

Energia : 176,840 kcal  
So : 889,500 mg  
Fehérje : 9,234 g  
Zsir : 4,220 g  
- telített zsírsav : 1,658 g  
Szenhidrat : 27,900 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 859,512 kcal  
So : 2 259,967 mg

## 2018.11.22. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Reggeli

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

Energia : 327,180 kcal  
So : 1 544,625 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 14,720 g  
Zsir : 7,773 g  
- telített zsírsav : 5,648 g  
Szenhidrat : 49,115 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Szilva**

Energia : 44,742 kcal  
So : 5,030 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 0,462 g  
Zsir : 0,010 g  
- telített zsírsav : 0,002 g  
Szenhidrat : 10,252 g

### Étkezés: Ebéd

**Sóska**  
**Tojás**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 328,585 kcal  
So : 384,000 mg  
Cukor : 7,500 g  
Fehérje : 10,637 g  
Zsir : 16,461 g  
- telített zsírsav : 4,154 g  
Szenhidrat : 32,967 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 122,600 kcal  
So : 578,000 mg  
Fehérje : 3,550 g  
Zsir : 4,320 g  
- telített zsírsav : 0,166 g  
Szenhidrat : 16,840 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Energia : 823,107 kcal  
So : 2 511,655 mg

## 2018.11.23. PÉNTEK

### Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea

Zöldfűszeres túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Energia : 141,933 kcal  
So : 693,717 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 6,005 g  
Zsir : 2,226 g  
- telített zsírsav : 1,353 g  
Szenhidrat : 23,854 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Tízórai

Tej

Kiwi

Energia : 135,500 kcal  
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

Sütőtök krémleves

Párolt halfilé

Fél adag köles

Fél adag rizs

Csemege uborka

Energia : 449,049 kcal  
So : 1 683,156 mg  
Cukor : 7,500 g  
Feherje : 21,903 g  
Zsir : 7,015 g  
- telített zsírsav : 1,826 g  
Szenhidrat : 74,248 g  
KalciumTejtermek : 114,000 mg  
Allergen : hal  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

Kefír

Kifli

Ásványviz

Energia : 220,350 kcal  
So : 1 191,250 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 : 946,832 kcal  
So : 3 798,124 mg

## 2018.11.26. HÉTFŐ

### Étkezés: Reggeli

Tej

Sajtos rúd

Energia : 341,012 kcal  
So : 225,000 mg  
Feherje : 10,804 g  
Zsir : 19,284 g  
- telített zsírsav : 10,840 g  
Szenhidrat : 29,608 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Alma

Energia : 36,742 kcal  
So : 5,030 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 0,262 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.11.05.-2018.12.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Zsir : 0,210 g  
- telített zsírsav : 0,036 g  
Szenhidrat : 8,652 g

Étkezés: Ebéd

**Lecsós pulykaragu**  
**Hántolt árpa**  
**Vitamin saláta**

Energia : 301,015 kcal  
So : 462,250 mg  
Fehérje : 14,432 g  
Zsir : 9,383 g  
- telített zsírsav : 1,313 g  
Szenhidrat : 39,465 g  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Kockasajt**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Retek**  
**Ásványviz**

Energia : 130,590 kcal  
So : 762,000 mg  
Fehérje : 4,668 g  
Zsir : 4,230 g  
- telített zsírsav : 2,461 g  
Szenhidrat : 20,187 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 809,359 kcal  
So : 1 454,280 mg

### 2018.11.27. KEDD

Étkezés: Reggeli

**Citromos tea**  
**Tojáskrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 158,447 kcal  
So : 733,392 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 7,220 g  
Zsir : 4,464 g  
- telített zsírsav : 1,243 g  
Szenhidrat : 21,751 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Narancs**

Energia : 142,500 kcal  
So : 8,750 mg  
Fehérje : 0,700 g  
Zsir : 0,300 g  
- telített zsírsav : 0,210 g  
Szenhidrat : 33,850 g

Étkezés: Ebéd

**Főtt hús**  
**Őszi gyümölcs mártás**  
**Pirított dara**

Energia : 293,300 kcal  
So : 376,937 mg  
Cukor : 2,500 g  
Fehérje : 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

**Zöldséges felvágott**  
**Margarin**  
**Zsemle**  
**Jégsaláta**  
**Ásványviz**

Energia : 225,650 kcal  
So : 1 190,750 mg  
Fehérje : 7,190 g  
Zsir : 7,455 g  
- telített zsírsav : 5,713 g  
Szenhidrat : 32,110 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.11.05.-2018.12.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Energia : 819,897 kcal  
So : 2 309,830 mg

### 2018.11.28. SZERDA

Étkezés: Reggeli

**Gyümölcslé**

**Szezámragos sajtkrém**

**Kifli**

Energia : 281,250 kcal  
So : 913,750 mg  
Feherje : 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: Tízórai

**Tej**

**Alma**

Energia : 135,500 kcal  
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

**Karalábé főzelék**

**Sertés pörkölt**

Energia : 348,325 kcal  
So : 773,562 mg  
Cukor : 2,500 g  
Feherje : 14,497 g  
Zsir : 21,925 g  
- telített zsírsav : 3,278 g  
Szenhidrat : 23,495 g  
KalciumTejtermek : 28,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**

**Margarin**

**Teljes kiörlésű kenyér**

**Ásványvíz**

**Retek**

Energia : 166,000 kcal  
So : 899,000 mg  
Feherje : 7,840 g  
Zsir : 7,240 g  
- telített zsírsav : 3,416 g  
Szenhidrat : 16,760 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 931,075 kcal  
So : 2 816,312 mg

### 2018.11.29. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

**Gyümölcs tea**

**Petrezselymes túrókrém**

**Teljes kiörlésű zsemle**

**Lilahagyma**

Energia : 204,942 kcal  
So : 968,042 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 7,840 g  
Zsir : 4,605 g  
- telített zsírsav : 2,666 g  
Szenhidrat : 35,687 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Körte**

Energia : 146,500 kcal  
So : 227,500 mg  
Feherje : 7,000 g  
Zsir : 5,750 g

A konyha az étrendváltást jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.11.05.-2018.12.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav : 3,810 g  
Szenhidrat : 16,600 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Daragaluska leves**  
**Zöldborsó főzelék**  
**Natúr szelet**

Energia : 387,830 kcal  
So : 985,812 mg  
Fehérje : 22,871 g  
Zsir : 14,059 g  
- telített zsírsav : 2,657 g  
Szenhidrat : 42,698 g  
KalciumTejtermek : 22,800 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

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

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

Energia : 853,472 kcal  
So : 2 709,355 mg

## 2018.11.30. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

**Tejes kávé**  
**Margarin**  
**Párizsi**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 297,380 kcal  
So : 1 250,325 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 13,015 g  
Zsir : 11,984 g  
- telített zsírsav : 6,338 g  
Szenhidrat : 32,656 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
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

**Sajtos csirkemell**  
**Burgonya püré**

Energia : 300,200 kcal  
So : 897,312 mg  
Fehérje : 19,428 g  
Zsir : 11,292 g  
- telített zsírsav : 4,796 g  
Szenhidrat : 29,276 g  
KalciumTejtermek : 97,500 mg  
Allergen : tej

## Étlap (2018.11.05.-2018.12.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Uzsonna

**Mûzli szelet**  
**Narancs**  
**Ásványviz**

Energia : 101,300 kcal  
So : 107,500 mg  
Fehérje : 1,440 g  
Zsir : 2,180 g  
- telített zsírsav : 0,820 g  
Szenhidrat : 18,420 g  
Allergen : földimogyoró  
Allergen : glutén  
Allergen : mandula  
Allergen : szezámag

Energia : 839,380 kcal  
So : 2 483,887 mg

## 2018.12.01. SZOMBAT

### Étkezés: Reggeli

**Tej**  
**Natúr vajkrém**  
**Teljes kiõrlésû zsemle**  
**Sárgarépa csíkok**

Energia : 309,640 kcal  
So : 1 139,500 mg  
Fehérje : 12,204 g  
Zsir : 12,340 g  
- telített zsírsav : 5,288 g  
Szenhidrat : 39,960 g  
KalciumTejtermek : 241,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
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

**Tarhonyáshús**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 375,450 kcal  
So : 480,000 mg  
Fehérje : 18,635 g  
Zsir : 15,825 g  
- telített zsírsav : 2,791 g  
Szenhidrat : 39,070 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 164,200 kcal  
So : 498,000 mg  
Fehérje : 5,810 g  
Zsir : 3,560 g  
- telített zsírsav : 1,950 g  
Szenhidrat : 26,930 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 886,032 kcal  
So : 2 122,530 mg