

**2018.12.03. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 224,582 kcal  
So : 1 181,280 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 6,674 g  
Zsir : 2,869 g  
- telített zsírsav : 3,899 g  
Szenhidrat : 43,017 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**  
**Sertésrizottó sajttal**  
**Cékla**

Energia : 573,050 kcal  
So : 1 733,323 mg  
Fehérje : 25,354 g  
Zsir : 18,385 g  
- telített zsírsav : 3,894 g  
Szenhidrat : 75,096 g  
KalciumTejtermek : 39,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 199,000 kcal  
So : 1 112,250 mg  
Fehérje : 7,250 g  
Zsir : 8,240 g  
- telített zsírsav : 3,749 g  
Szenhidrat : 23,080 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

Energia : 996,632 kcal  
So : 4 026,852 mg

**2018.12.04. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Retek**

Energia : 279,460 kcal  
So : 796,075 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 10,491 g  
Zsir : 10,324 g  
- telített zsírsav : 5,694 g  
Szenhidrat : 36,634 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Zöldség leves**  
**Almás csirkemell csíkok**  
**Főtt burgonya**

Energia : 542,133 kcal  
So : 961,244 mg  
Fehérje : 24,845 g  
Zsir : 21,802 g  
- telített zsírsav : 2,661 g  
Szenhidrat : 60,889 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**  
**Zsemle**  
**Uborka**

Energia : 191,750 kcal  
So : 877,500 mg  
Fehérje : 5,720 g  
Zsir : 4,415 g  
- telített zsírsav : 2,452 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 32,060 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 013,343 kcal  
So : 2 634,819 mg

### 2018.12.05. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé  
Sajtmester sajtkrém  
Fehér kenyér

Energia : 243,795 kcal  
So : 913,250 mg  
Fehérje : 5,361 g  
Zsir : 2,194 g  
- telített zsírsav : 1,175 g  
Szenhidrat : 51,617 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag

Étkezés: Ebéd

Palóc leves  
Darás tészta baracklekvárral  
Mandarin

Energia : 576,688 kcal  
So : 1 093,690 mg  
Fehérje : 22,074 g  
Zsir : 15,237 g  
- telített zsírsav : 3,971 g  
Szenhidrat : 86,798 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Fejes saláta

Energia : 242,440 kcal  
So : 1 288,250 mg  
Fehérje : 11,854 g  
Zsir : 10,360 g  
- telített zsírsav : 5,023 g  
Szenhidrat : 27,900 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 062,923 kcal  
So : 3 295,190 mg

### 2018.12.06. CSÜTÖRTÖK

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

Májgaluska leves  
Spenót  
Főtt tojás  
Fél adag burgonya

Energia : 531,827 kcal  
So : 1 856,392 mg  
Fehérje : 26,134 g  
Zsir : 24,265 g  
- telített zsírsav : 4,839 g  
Szenhidrat : 51,917 g  
KalciumTejtermek : 22,230 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Uzsonna

**Trappista sajt**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Uborka**

Energia : 274,000 kcal  
So : 1 523,250 mg  
Fehérje : 12,710 g  
Zsir : 14,360 g  
- telített zsírsav : 7,952 g  
Szenhidrat : 22,630 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 053,232 kcal  
So : 4 147,704 mg

## 2018.12.07. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**

**Körözött**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

Energia : 186,025 kcal  
So : 1 052,635 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 8,107 g  
Zsir : 2,975 g  
- telített zsírsav : 1,797 g  
Szenhidrat : 30,944 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Fokhagyma krémleves**

**Párolt halszeletek**

**Csöben sült zöldségek**

Energia : 510,518 kcal  
So : 1 651,905 mg  
Fehérje : 26,639 g  
Zsir : 27,480 g  
- telített zsírsav : 7,708 g  
Szenhidrat : 38,947 g  
KalciumTejtermek : 156,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : hal

### Étkezés: Uzsonna

**Vaníliás puding**

**Háztartási keksz**

Energia : 211,500 kcal  
So : 425,000 mg  
Fehérje : 5,550 g  
Zsir : 5,600 g  
- telített zsírsav : 3,150 g  
Szenhidrat : 34,500 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 908,043 kcal  
So : 3 129,540 mg

## 2018.12.10. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Kakaós csiga**

Energia : 231,120 kcal  
So : 265,000 mg  
Fehérje : 8,776 g  
Zsir : 9,396 g  
- telített zsírsav : 4,600 g  
Szenhidrat : 26,668 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

## Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Zeller leves**  
**Györi aprópecsenye**  
**Barna rizs**  
**Csemege uborka**

Energia : 583,501 kcal  
So : 2 324,519 mg  
Feherje : 20,863 g  
Zsir : 25,876 g  
- telített zsírsav : 4,403 g  
Szenhidrat : 66,300 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Zalai felvágott**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Retek**

Energia : 221,640 kcal  
So : 1 644,750 mg  
Feherje : 9,954 g  
Zsir : 8,700 g  
- telített zsírsav : 3,459 g  
Szenhidrat : 28,380 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

---

Energia : 1 036,261 kcal  
So : 4 234,269 mg

## 2018.12.11. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Tejberizs fahéjjal**

Energia : 345,610 kcal  
So : 696,250 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 10,400 g  
Zsir : 2,322 g  
- telített zsírsav : 1,473 g  
Szenhidrat : 69,469 g  
KalciumTejtermek : 159,600 mg  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**  
**Sült csirkecombfilé**  
**Sütőtökös burgonya püré**

Energia : 531,047 kcal  
So : 1 370,025 mg  
Feherje : 23,888 g  
Zsir : 22,665 g  
- telített zsírsav : 5,047 g  
Szenhidrat : 56,661 g  
KalciumTejtermek : 37,050 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Ízesített kockasajt**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Uborka**

Energia : 131,190 kcal  
So : 709,750 mg  
Feherje : 4,728 g  
Zsir : 4,240 g  
- telített zsírsav : 2,467 g  
Szenhidrat : 20,257 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

---

Energia : 1 007,847 kcal  
So : 2 776,024 mg

## 2018.12.12. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Méz**  
**Margarin**  
**Fehér kenyér**

Energia : 305,100 kcal  
So : 914,750 mg  
Mez : 1,000 cu...  
Feherje : 4,460 g  
Zsir : 6,020 g  
- telített zsírsav : 3,040 g  
Szenhidrat : 59,140 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Tárkonyos pulyka raguleves**  
**Káposztás tészta**  
**Narancs**

Energia : 499,342 kcal  
So : 1 252,466 mg  
Cukor : 4,550 g  
Feherje : 22,044 g  
Zsir : 13,700 g  
- telített zsírsav : 2,206 g  
Szenhidrat : 70,890 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 219,440 kcal  
So : 1 400,500 mg  
Feherje : 8,364 g  
Zsir : 8,264 g  
- telített zsírsav : 2,962 g  
Szenhidrat : 30,630 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 023,882 kcal  
So : 3 567,715 mg

## 2018.12.13. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Diós túrókrém**  
**Félbarna kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 217,537 kcal  
So : 1 063,442 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 7,661 g  
Zsir : 8,195 g  
- telített zsírsav : 3,955 g  
Szenhidrat : 27,505 g  
KalciumTejtermek : 16,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : dió

### Étkezés: Ebéd

**Csontleves eperlevéllel**  
**Vágottborsó főzelék**  
**Sertés pörkölt**

Energia : 487,663 kcal  
So : 968,632 mg  
Feherje : 27,084 g  
Zsir : 20,009 g  
- telített zsírsav : 3,163 g  
Szenhidrat : 50,191 g  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Sárgarépa**

Energia : 317,240 kcal  
So : 1 771,750 mg  
Feherje : 13,604 g  
Zsir : 16,690 g  
- telített zsírsav : 9,262 g  
Szenhidrat : 30,490 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 022,439 kcal  
So : 3 803,824 mg

### 2018.12.14. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej  
Zöldfűszeres vajkrém  
Telejes kiőrlésű kenyér  
Uborka

Energia : 248,400 kcal  
So : 962,250 mg  
Fehérje : 11,430 g  
Zsir : 7,430 g  
- telített zsírsav : 2,182 g  
Szenhidrat : 32,910 g  
KalciumTejtermek : 229,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves  
Grillezett csirkemellfilé  
Francia saláta

Energia : 567,613 kcal  
So : 2 252,192 mg  
Cukor : 13,000 g  
Fehérje : 23,974 g  
Zsir : 28,855 g  
- telített zsírsav : 3,889 g  
Szenhidrat : 52,767 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

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 : 1 036,363 kcal  
So : 4 373,191 mg

### 2018.12.15. SZOMBAT

Étkezés: Tízórai

Tej  
Kakaós 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 : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Kapros karfiol leves  
Pírtott csirkemáj  
Kuszkusz  
Vegyes savanyúság

Energia : 483,272 kcal  
So : 1 560,364 mg  
Fehérje : 22,630 g  
Zsir : 26,480 g  
- telített zsírsav : 3,003 g  
Szenhidrat : 38,107 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Uzsonna

**Sajtos párizsi**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Uborka**

Energia : 269,240 kcal  
So : 1 540,750 mg  
Fehérje : 9,134 g  
Zsir : 13,930 g  
- telített zsírsav : 6,262 g  
Szenhidrat : 29,260 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 961,512 kcal  
So : 3 457,614 mg

## 2018.12.17. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Nutella**  
**Fehér kenyér**

Energia : 183,282 kcal  
So : 808,030 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 4,712 g  
Zsir : 3,430 g  
- telített zsírsav : 1,142 g  
Szenhidrat : 34,250 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mogyoró

### Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves**  
**Kakukkfűves sertés csíkok**  
**Petrezselymes rizs**  
**Vitamin saláta**

Energia : 528,136 kcal  
So : 1 252,838 mg  
Fehérje : 21,592 g  
Zsir : 21,484 g  
- telített zsírsav : 3,407 g  
Szenhidrat : 60,851 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

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

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

Energia : 954,858 kcal  
So : 3 021,118 mg

## 2018.12.18. KEDD

### Étkezés: Tízórai

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

Energia : 257,875 kcal  
So : 669,400 mg  
Fehérje : 6,281 g  
Zsir : 2,564 g  
- telített zsírsav : 1,477 g  
Szenhidrat : 52,243 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : szezámamag  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Zöldbab leves**  
**Rántott csirkemellfilé**  
**Bulgur**

Energia : 571,193 kcal  
So : 1 464,668 mg  
Fehérje : 29,270 g  
Zsir : 19,046 g  
- telített zsírsav : 2,411 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 73,599 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 : 1 055,668 kcal  
So : 3 511,818 mg

### 2018.12.19. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej  
Tonhalkrém  
Félbarna kenyér**

Energia : 302,345 kcal  
So : 1 231,110 mg  
Feherje : 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 : mustár  
Allergen : hal

Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves  
Mákos tészta  
Alma**

Energia : 550,302 kcal  
So : 1 188,803 mg  
Cukor : 3,250 g  
Feherje : 23,825 g  
Zsir : 20,141 g  
- telített zsírsav : 3,558 g  
Szenhidrat : 67,932 g  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém  
Teljes kiőrlésű kifli  
Sárgarépa**

Energia : 145,040 kcal  
So : 480,250 mg  
Feherje : 3,866 g  
Zsir : 5,820 g  
- telített zsírsav : 1,022 g  
Szenhidrat : 20,890 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 997,687 kcal  
So : 2 900,163 mg

### 2018.12.20. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Kakaó  
Csirkemájkrém  
Zsemle  
Lilahagyma**

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



Étkezés: Ebéd

**Tarhonya leves**

**Almás káposzta főzelék**

**Virslí**

Energia	: 505,000 kcal
So	: 2 338,101 mg
Cukor	: 6,500 g
Fehérje	: 18,409 g
Zsir	: 23,473 g
- telített zsírsav	: 8,559 g
Szenhidrat	: 54,820 g
KalciumTejtermek	: 19,500 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: szója

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

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

Energia	: 1 011,519 kcal
So	: 4 751,976 mg

**2018.12.21. PÉNTEK**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Tojáskrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Sárgarépa**

Energia	: 216,487 kcal
So	: 1 119,092 mg
Cukor	: 7,000 g
Fehérje	: 8,628 g
Zsir	: 5,726 g
- telített zsírsav	: 1,825 g
Szenhidrat	: 31,753 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

Étkezés: Ebéd

**Brokkoli krémleves pirított zsemlekocka**

**Zöldfűszeres sertésszelet sajtmártással**

**Párolt rizs**

Energia	: 582,501 kcal
So	: 1 453,608 mg
Fehérje	: 25,118 g
Zsir	: 24,991 g
- telített zsírsav	: 7,387 g
Szenhidrat	: 63,633 g
KalciumTejtermek	: 92,040 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

**Natúr joghurt**

**Narancs**

Energia	: 112,400 kcal
So	: 279,500 mg
Fehérje	: 4,250 g
Zsir	: 2,600 g
- telített zsírsav	: 1,498 g
Szenhidrat	: 18,330 g
KalciumTejtermek	: 132,000 mg
Allergen	: tej

Energia	: 911,388 kcal
So	: 2 852,200 mg