

## 2019.01.02. SZERDA

### Étkezés: Reggeli

**Kakaó**  
**Margarin**  
**Kifli**

Energia : 294,080 kcal  
So : 1 074,625 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 11,235 g  
Zsir : 9,032 g  
- telített zsírsav : 5,065 g  
Szenhidrat : 41,390 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Narancs**

Energia : 140,500 kcal  
So : 228,750 mg  
Feherje : 7,100 g  
Zsir : 5,700 g  
- telített zsírsav : 3,810 g  
Szenhidrat : 14,850 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

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

Energia : 115,400 kcal  
So : 544,000 mg  
Feherje : 7,420 g  
Zsir : 1,820 g  
- telített zsírsav : 0,336 g  
Szenhidrat : 16,660 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 890,430 kcal  
So : 2 794,700 mg

## 2019.01.03. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Reggeli

**Gyümölcs tea**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 139,242 kcal  
So : 714,530 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 4,782 g  
Zsir : 3,110 g  
- telített zsírsav : 1,832 g  
Szenhidrat : 22,492 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Kivi**

Energia : 150,500 kcal  
So : 230,000 mg  
Feherje : 7,300 g  
Zsir : 5,900 g  
- telített zsírsav : 3,815 g  
Szenhidrat : 16,250 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

**Grízgaluska leves**  
**Zöldbab főzelék**  
**Sertés pörkölt**

Energia : 404,375 kcal  
So : 970,425 mg  
Fehérje : 17,565 g  
Zsir : 21,725 g  
- telített zsírsav : 4,349 g  
Szenhidrat : 34,728 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás**  
**Zsemle**  
**Sárgarépa**

Energia : 205,550 kcal  
So : 1 341,250 mg  
Fehérje : 7,795 g  
Zsir : 4,580 g  
- telített zsírsav : 3,518 g  
Szenhidrat : 33,015 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 899,667 kcal  
So : 3 256,205 mg

**2019.01.04. PÉNTEK**

Étkezés: Reggeli

**Gyümölcslé**  
**Körözött**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Jégsaláta**

Energia : 236,692 kcal  
So : 740,200 mg  
Fehérje : 6,253 g  
Zsir : 2,409 g  
- telített zsírsav : 1,539 g  
Szenhidrat : 46,940 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Mandarin**

Energia : 143,500 kcal  
So : 226,250 mg  
Fehérje : 7,150 g  
Zsir : 5,750 g  
- telített zsírsav : 3,820 g  
Szenhidrat : 15,500 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Roston sült halfilé zöldséges raguval**  
**Főtt burgonya**  
**Cékla**

Energia : 343,470 kcal  
So : 1 140,687 mg  
Fehérje : 16,645 g  
Zsir : 11,810 g  
- telített zsírsav : 1,432 g  
Szenhidrat : 41,587 g  
Allergen : hal  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Natúr joghurt**  
**Kifli**

Energia : 204,250 kcal  
So : 978,250 mg  
Fehérje : 8,080 g  
Zsir : 2,515 g  
- telített zsírsav : 1,565 g  
Szenhidrat : 36,980 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 927,912 kcal  
So : 3 085,387 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2019.01.07. HÉTFŐ

### Étkezés: Reggeli

<b>Citromos tea</b>	Energia	: 290,982 kcal
<b>Trappista sajt</b>	So	: 1 439,530 mg
<b>Margarin</b>	Cukor	: 5,000 g
<b>Teljes kiőrlésű zsemle</b>	Feherje	: 10,676 g
<b>Fejes saláta</b>	Zsir	: 13,860 g
	- telített zsírsav	: 7,555 g
	Szenhidrat	: 33,252 g
	KalciumTejtermek	: 120,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

### Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcsle</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

### Étkezés: Ebéd

<b>Karalábé főzelék</b>	Energia	: 285,600 kcal
<b>Sült csirkemellcsíkok</b>	So	: 728,875 mg
	Cukor	: 2,500 g
	Feherje	: 16,530 g
	Zsir	: 16,175 g
	- telített zsírsav	: 2,015 g
	Szenhidrat	: 18,602 g
	KalciumTejtermek	: 28,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Uzsonna

<b>Zöldséges felvágott</b>	Energia	: 107,100 kcal
<b>Fehér kenyér</b>	So	: 856,500 mg
<b>Sárgarépa</b>	Feherje	: 5,100 g
	Zsir	: 1,820 g
	- telített zsírsav	: 0,638 g
	Szenhidrat	: 18,190 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller
	Allergen	: mustár
	Energia	: 821,182 kcal
	So	: 3 034,905 mg

## 2019.01.08. 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>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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

**Sertéstokány pulykamáj raguval**  
**Burgonya köret**  
**Csemege uborka**

Energia : 357,980 kcal  
So : 1 594,000 mg  
Fehérje : 16,235 g  
Zsir : 15,912 g  
- telített zsírsav : 2,545 g  
Szenhidrat : 36,580 g  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített kockasajt**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Lilahagyma**

Energia : 135,990 kcal  
So : 700,000 mg  
Fehérje : 4,608 g  
Zsir : 4,226 g  
- telített zsírsav : 2,463 g  
Szenhidrat : 21,767 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 805,812 kcal  
So : 3 114,780 mg

**2019.01.09. SZERDA**

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 : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Kivi**

Energia : 150,500 kcal  
So : 230,000 mg  
Fehérje : 7,300 g  
Zsir : 5,900 g  
- telített zsírsav : 3,815 g  
Szenhidrat : 16,250 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Vegyes zöldségleves**  
**Sütötök főzelék**  
**Főtt hús**

Energia : 298,990 kcal  
So : 751,525 mg  
Fehérje : 15,635 g  
Zsir : 13,506 g  
- telített zsírsav : 2,404 g  
Szenhidrat : 28,691 g  
KalciumTejtermek : 17,100 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Sajtos párizsi**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Retek**

Energia : 244,640 kcal  
So : 1 367,000 mg  
Fehérje : 7,774 g  
Zsir : 12,020 g  
- telített zsírsav : 5,556 g  
Szenhidrat : 28,800 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 876,460 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

So : 2 771,725 mg

## 2019.01.10. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Reggeli

#### Tejbedara kakaóporral

Energia : 222,265 kcal  
So : 767,687 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 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 Mandarin

Energia : 44,742 kcal  
So : 1,280 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 0,412 g  
Zsir : 0,160 g  
- telített zsírsav : 0,022 g  
Szenhidrat : 10,052 g

### Étkezés: Ebéd

#### Csontleves vele főtt zöldségekkel, tésztával Zöldborsó főzelék Sertés pörkölt

Energia : 405,470 kcal  
So : 992,775 mg  
Feherje : 20,197 g  
Zsir : 21,759 g  
- telített zsírsav : 3,319 g  
Szenhidrat : 32,002 g  
KalciumTejtermek : 22,800 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

#### Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa

Energia : 171,000 kcal  
So : 899,500 mg  
Feherje : 7,840 g  
Zsir : 7,260 g  
- telített zsírsav : 3,418 g  
Szenhidrat : 17,940 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 843,477 kcal  
So : 2 661,242 mg

## 2019.01.11. PÉNTEK

### Étkezés: Reggeli

#### Tej Szezámagos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek

Energia : 224,717 kcal  
So : 869,150 mg  
Feherje : 11,009 g  
Zsir : 7,484 g  
- telített zsírsav : 4,757 g  
Szenhidrat : 27,838 g  
KalciumTejtermek : 295,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag  
Allergen : glutén

### Étkezés: Tízórai

#### Gyümölcsle Narancs

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

**Spenót**  
**Tojás**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 284,550 kcal  
So : 599,625 mg  
Fehérje : 11,057 g  
Zsir : 13,750 g  
- telített zsírsav : 2,414 g  
Szenhidrat : 28,990 g  
KalciumTejtermek : 17,100 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

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 : 872,117 kcal  
So : 2 636,275 mg

**2019.01.14. HÉTFŐ**

Étkezés: Reggeli

**Gyümölcs tea**  
**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**

Energia : 289,282 kcal  
So : 1 435,530 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 10,536 g  
Zsir : 13,830 g  
- telített zsírsav : 7,552 g  
Szenhidrat : 33,052 g  
KalciumTejtermek : 120,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Kivi**

Energia : 150,500 kcal  
So : 230,000 mg  
Fehérje : 7,300 g  
Zsir : 5,900 g  
- telített zsírsav : 3,815 g  
Szenhidrat : 16,250 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Rizseshús**  
**Csemege uborka**

Energia : 315,645 kcal  
So : 1 179,125 mg  
Fehérje : 14,037 g  
Zsir : 9,885 g  
- telített zsírsav : 1,785 g  
Szenhidrat : 41,535 g

Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém**  
**Kifli**  
**Retek**

Energia : 163,850 kcal  
So : 739,750 mg  
Fehérje : 4,720 g  
Zsir : 4,335 g  
- telített zsírsav : 0,271 g  
Szenhidrat : 26,290 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 919,277 kcal  
So : 3 584,405 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**2019.01.15. KEDD**

Étkezés: Reggeli

**Gyümölcs tea**  
**Tonhalkrém**  
**Fehér kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 187,132 kcal  
So : 802,780 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 5,694 g  
Zsir : 8,150 g  
- telített zsírsav : 1,968 g  
Szenhidrat : 23,462 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : hal  
Allergen : mustár

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**  
**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

**Sertéstokány sajtmártással**  
**Tarhonya**

Energia : 387,570 kcal  
So : 837,062 mg  
Fehérje : 19,827 g  
Zsir : 18,070 g  
- telített zsírsav : 5,021 g  
Szenhidrat : 36,292 g  
KalciumTejtermek : 82,800 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Sajtkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Fejes saláta**

Energia : 165,457 kcal  
So : 954,650 mg  
Fehérje : 5,963 g  
Zsir : 4,294 g  
- telített zsírsav : 2,274 g  
Szenhidrat : 28,338 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : szezámag  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

---

Energia : 882,659 kcal  
So : 2 603,242 mg

**2019.01.16. SZERDA**

Étkezés: Reggeli

**Tej**  
**Gyümölcsös müzli**

Energia : 194,650 kcal  
So : 244,875 mg  
Fehérje : 8,600 g  
Zsir : 6,200 g  
- telített zsírsav : 3,906 g  
Szenhidrat : 25,940 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**  
**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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Daragaluska leves**  
**Cékla főzelék**  
**Sült csirkemáj**

Energia : 399,850 kcal  
So : 1 130,362 mg  
Fehérje : 27,187 g  
Zsir : 20,072 g  
- telített zsírsav : 5,811 g  
Szenhidrat : 37,035 g  
KalciumTejtermek : 60,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Sárgarépa**

Energia : 141,040 kcal  
So : 449,000 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 : 873,040 kcal  
So : 1 834,237 mg

## 2019.01.17. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Reggeli

**Tej**  
**Kockasajt**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 237,150 kcal  
So : 1 084,000 mg  
Fehérje : 11,272 g  
Zsir : 8,370 g  
- telített zsírsav : 5,411 g  
Szenhidrat : 28,727 g  
KalciumTejtermek : 327,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Mandarin**

Energia : 44,742 kcal  
So : 1,280 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 0,412 g  
Zsir : 0,160 g  
- telített zsírsav : 0,022 g  
Szenhidrat : 10,052 g

### Étkezés: Ebéd

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

Energia : 353,360 kcal  
So : 471,550 mg  
Cukor : 2,500 g  
Fehérje : 15,330 g  
Zsir : 11,691 g  
- telített zsírsav : 2,149 g  
Szenhidrat : 45,940 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Csirkemell sonka**  
**Magos zsemle**  
**Fejes saláta**

Energia : 171,340 kcal  
So : 1 315,000 mg  
Fehérje : 9,494 g  
Zsir : 3,010 g  
- telített zsírsav : 0,623 g  
Szenhidrat : 29,140 g  
Allergen : szezámag  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 806,592 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



So : 2 871,830 mg

## 2019.01.18. PÉNTEK

### Étkezés: Reggeli

**Gyümölcslé**

**Petrezselymes túrókrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Lilahagyma**

Energia : 243,660 kcal  
So : 637,012 mg  
Feherje : 6,324 g  
Zsir : 2,395 g  
- telített zsírsav : 1,544 g  
Szenhidrat : 48,795 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Kivi**

Energia : 140,500 kcal  
So : 228,750 mg  
Feherje : 7,100 g  
Zsir : 5,700 g  
- telített zsírsav : 3,810 g  
Szenhidrat : 14,850 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Sült halfilé paprikás mártással**

**Párolt rizs**

Energia : 327,470 kcal  
So : 445,750 mg  
Feherje : 15,505 g  
Zsir : 10,733 g  
- telített zsírsav : 2,242 g  
Szenhidrat : 41,305 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : hal  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt**

**Alma**

Energia : 104,900 kcal  
So : 274,500 mg  
Feherje : 4,250 g  
Zsir : 2,200 g  
- telített zsírsav : 1,430 g  
Szenhidrat : 16,430 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej

Energia : 816,530 kcal  
So : 1 586,012 mg

## 2019.01.21. HÉTFŐ

### Étkezés: Reggeli

**Kakaó**

**Briós**

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

### Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Narancs**

Energia : 140,500 kcal  
So : 228,750 mg  
Feherje : 7,100 g  
Zsir : 5,700 g  
- telített zsírsav : 3,810 g  
Szenhidrat : 14,850 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Tarhonyáshús pulykacombból**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 347,700 kcal  
So : 471,750 mg  
Fehérje : 17,360 g  
Zsir : 13,395 g  
- telített zsírsav : 2,131 g  
Szenhidrat : 38,870 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Póréhagymás vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Sárgarépa**

Energia : 127,600 kcal  
So : 578,500 mg  
Fehérje : 3,550 g  
Zsir : 4,340 g  
- telített zsírsav : 0,168 g  
Szenhidrat : 18,020 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 891,030 kcal  
So : 1 544,875 mg

**2019.01.22. KEDD**

Étkezés: Reggeli

**Tejes kávé**  
**Tojáskrém**  
**Zsemle**

Energia : 327,635 kcal  
So : 1 351,937 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 16,123 g  
Zsir : 7,573 g  
- telített zsírsav : 5,526 g  
Szenhidrat : 47,425 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Kivi**

Energia : 150,500 kcal  
So : 230,000 mg  
Fehérje : 7,300 g  
Zsir : 5,900 g  
- telített zsírsav : 3,815 g  
Szenhidrat : 16,250 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Főtt hús**  
**Meggymártás**  
**Pirított dara**

Energia : 304,780 kcal  
So : 283,131 mg  
Cukor : 4,000 g  
Fehérje : 15,412 g  
Zsir : 8,840 g  
- telített zsírsav : 3,039 g  
Szenhidrat : 40,492 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített sajtkrém**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Retek**

Energia : 118,157 kcal  
So : 514,650 mg  
Fehérje : 4,405 g  
Zsir : 3,344 g  
- telített zsírsav : 1,807 g  
Szenhidrat : 19,298 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : szezámag

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Energia : 901,072 kcal  
So : 2 379,719 mg

### 2019.01.23. SZERDA

Étkezés: Reggeli

**Tej**  
**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

**Citromos 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

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

**Tavaszi felvágott**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 236,840 kcal  
So : 1 321,100 mg  
Fehérje : 7,470 g  
Zsir : 10,816 g  
- telített zsírsav : 5,018 g  
Szenhidrat : 30,112 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 837,522 kcal  
So : 2 068,317 mg

### 2019.01.24. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

**Gyümölcs tea**  
**Sárgarépás túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**

Energia : 196,332 kcal  
So : 970,342 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 7,628 g  
Zsir : 4,587 g  
- telített zsírsav : 2,657 g  
Szenhidrat : 33,650 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Mandarin**

Energia : 143,500 kcal  
So : 226,250 mg  
Fehérje : 7,150 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Zsir : 5,750 g  
- telített zsírsav : 3,820 g  
Szenhidrat : 15,500 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**  
**Sóska**  
**Főtt tojás**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 432,430 kcal  
So : 917,450 mg  
Cukor : 7,500 g  
Fehérje : 15,991 g  
Zsir : 21,532 g  
- telített zsírsav : 5,101 g  
Szenhidrat : 42,023 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**  
**Margarin**  
**Félbarna kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 167,700 kcal  
So : 956,500 mg  
Fehérje : 6,040 g  
Zsir : 8,950 g  
- telített zsírsav : 4,393 g  
Szenhidrat : 15,180 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 939,962 kcal  
So : 3 070,542 mg

## 2019.01.25. PÉNTEK

### Étkezés: Reggeli

**Gyümölcs tea**  
**Magyaros vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 149,242 kcal  
So : 516,030 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 3,552 g  
Zsir : 4,326 g  
- telített zsírsav : 0,170 g  
Szenhidrat : 23,572 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Alma**

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  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó főzelék**  
**Sertés sült**

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  
KalciumTejtermek : 22,800 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Natúr joghurt**  
**Kifli**

Energia : 220,350 kcal  
So : 1 158,750 mg  
Fehérje : 9,330 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Zsir : 5,715 g  
- telített zsírsav : 3,735 g  
Szenhidrat : 32,550 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 809,472 kcal  
So : 2 355,167 mg

### 2019.01.28. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

**Kakaó**  
**Kockasajt**  
**Teljes kiőrlésű kifli**

Energia : 248,820 kcal  
So : 965,875 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 11,413 g  
Zsir : 7,427 g  
- telített zsírsav : 4,585 g  
Szenhidrat : 35,447 g  
KalciumTejtermek : 315,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Mandarin**

Energia : 44,742 kcal  
So : 1,280 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 0,412 g  
Zsir : 0,160 g  
- telített zsírsav : 0,022 g  
Szenhidrat : 10,052 g

Étkezés: Ebéd

**Sárgarépa főzelék**  
**Csirkepörkölt**

Energia : 306,385 kcal  
So : 963,075 mg  
Fehérje : 13,561 g  
Zsir : 18,116 g  
- telített zsírsav : 2,677 g  
Szenhidrat : 22,338 g  
KalciumTejtermek : 28,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**  
**Margarin**  
**Zsemle**  
**Fejes saláta**

Energia : 233,250 kcal  
So : 1 192,750 mg  
Fehérje : 9,850 g  
Zsir : 7,335 g  
- telített zsírsav : 5,693 g  
Szenhidrat : 31,670 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 833,197 kcal  
So : 3 122,980 mg

### 2019.01.29. KEDD

Étkezés: Reggeli

**Gyümölcsle**  
**Nutella**  
**Fehér kenyér**

Energia : 250,900 kcal  
So : 611,000 mg  
Fehérje : 4,050 g  
Zsir : 3,540 g  
- telített zsírsav : 1,330 g  
Szenhidrat : 51,350 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mogyoró

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

**Tej**  
**Kivi**

Étkezés: Tízórai

Energia : 150,500 kcal  
So : 230,000 mg  
Fehérje : 7,300 g  
Zsir : 5,900 g  
- telített zsírsav : 3,815 g  
Szenhidrat : 16,250 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

**Karfiol főzelék**  
**Natúr csirkemell**

Étkezés: Ebéd

Energia : 355,200 kcal  
So : 266,625 mg  
Fehérje : 18,915 g  
Zsir : 15,320 g  
- telített zsírsav : 2,792 g  
Szenhidrat : 35,265 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Csirkemájkrém**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Retek**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 145,440 kcal  
So : 827,000 mg  
Fehérje : 5,881 g  
Zsir : 5,935 g  
- telített zsírsav : 2,086 g  
Szenhidrat : 18,745 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 902,040 kcal  
So : 1 934,625 mg

### 2019.01.30. SZERDA

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

Étkezés: Reggeli

Energia : 301,640 kcal  
So : 1 077,000 mg  
Fehérje : 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

**Gyümölcs tea**  
**Mandarin**

Étkezés: Tízórai

Energia : 44,742 kcal  
So : 1,280 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 0,412 g  
Zsir : 0,160 g  
- telített zsírsav : 0,022 g  
Szenhidrat : 10,052 g

**Zeller főzelék**  
**Sertés pörkölt**

Étkezés: Ebéd

Energia : 370,625 kcal  
So : 584,500 mg  
Fehérje : 15,210 g  
Zsir : 18,402 g  
- telített zsírsav : 3,828 g  
Szenhidrat : 35,260 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Tavaszi felvágott**  
**Margarin**  
**Fehér kenyér**  
**Sárgarépa**

Energia : 168,100 kcal  
So : 1 139,100 mg  
Fehérje : 5,616 g  
Zsir : 8,380 g  
- telített zsírsav : 3,698 g  
Szenhidrat : 18,222 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

Energia : 885,107 kcal  
So : 2 801,880 mg

## 2019.01.31. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

**Tej**  
**Sajtos rúd**

Energia : 341,012 kcal  
So : 225,000 mg  
Fehérje : 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

**Gyümölcsle**  
**Kivi**

Energia : 152,500 kcal  
So : 10,000 mg  
Fehérje : 0,900 g  
Zsir : 0,500 g  
- telített zsírsav : 0,215 g  
Szenhidrat : 35,250 g

Étkezés: Ebéd

**Finomfőzelék**  
**Natúr csirkemell**

Energia : 345,380 kcal  
So : 576,575 mg  
Fehérje : 19,579 g  
Zsir : 14,827 g  
- telített zsírsav : 1,857 g  
Szenhidrat : 33,288 g  
KalciumTejtermek : 17,100 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Sajtmester sajtkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 103,417 kcal  
So : 618,650 mg  
Fehérje : 4,109 g  
Zsir : 1,894 g  
- telített zsírsav : 0,954 g  
Szenhidrat : 16,998 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : szezám  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 942,309 kcal  
So : 1 430,225 mg

## 2019.02.01. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

**Gyümölcs tea**  
**Vaníliás túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Alma**

Energia : 157,792 kcal  
So : 639,342 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 6,174 g  
Zsir : 2,187 g  
- telített zsírsav : 1,337 g  
Szenhidrat : 27,410 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étel név	Étkezés:	Allergen	
<b>Tej</b> <b>Narancs</b>	Tízórai	tej	Energia : 144,600 kcal So : 229,500 mg Fehérje : 7,160 g Zsir : 5,720 g - telített zsírsav : 3,812 g Szénhidrat : 15,700 g KalciumTejtermek : 240,000 mg Allergen : tej
<b>Rostosn sült halfilé</b> <b>Rizs</b> <b>Cékla</b>	Ebéd		Energia : 375,570 kcal So : 907,200 mg Fehérje : 15,478 g Zsir : 14,086 g - telített zsírsav : 1,588 g Szénhidrat : 45,733 g Allergen : glutén Allergen : hal
<b>Csoki puding</b> <b>Háztartási keksz</b>	Uzsonna		Energia : 220,800 kcal So : 316,000 mg Fehérje : 3,880 g Zsir : 2,800 g - telített zsírsav : 1,480 g Szénhidrat : 43,800 g KalciumTejtermek : 144,000 mg Allergen : glutén Allergen : tej <hr/> Energia : 898,762 kcal So : 2 092,042 mg