

## 2019.01.02. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

**Kakaó**

**Margarin**

**Kifli**

Energia : 302,120 kcal  
So : 1 074,625 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 11,235 g  
Zsir : 9,032 g  
- telített zsírsav : 5,065 g  
Szenhidrat : 43,388 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Jókai bableves**

**Sajtos pogácsa**

**Narancs**

Energia : 559,202 kcal  
So : 1 103,326 mg  
Fehérje : 48,906 g  
Zsir : 20,223 g  
- telített zsírsav : 6,480 g  
Szenhidrat : 67,414 g  
KalciumTejtermek : 46,020 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Pulykasonka**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

Energia : 159,500 kcal  
So : 730,250 mg  
Fehérje : 10,620 g  
Zsir : 2,680 g  
- telített zsírsav : 0,499 g  
Szenhidrat : 22,290 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 020,822 kcal  
So : 2 908,201 mg

## 2019.01.03. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Sajtmester sajtkrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 159,477 kcal  
So : 786,280 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 5,103 g  
Zsir : 2,084 g  
- telített zsírsav : 0,977 g  
Szenhidrat : 29,367 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezám  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Grízgaluska leves**

**Zöldbab főzelék**

**Vagdalthús**

Energia : 546,182 kcal  
So : 2 003,931 mg  
Fehérje : 25,256 g  
Zsir : 23,178 g  
- telített zsírsav : 4,792 g  
Szenhidrat : 59,942 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 225,350 kcal  
So : 1 510,000 mg  
Fehérje : 8,710 g  
Zsir : 5,985 g  
- telített zsírsav : 3,922 g  
Szenhidrat : 33,840 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 931,009 kcal  
So : 4 300,210 mg

### 2019.01.04. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Körözött**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Jégsaláta**

Energia : 275,943 kcal  
So : 1 017,355 mg  
Fehérje : 8,225 g  
Zsir : 3,165 g  
- telített zsírsav : 1,989 g  
Szenhidrat : 52,935 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Rizsleves**  
**Roston sült halfilé zöldségraguval**  
**Főtt burgonya**  
**Cékla**

Energia : 572,878 kcal  
So : 1 811,251 mg  
Fehérje : 23,954 g  
Zsir : 20,105 g  
- telített zsírsav : 2,402 g  
Szenhidrat : 72,627 g  
Allergen : glutén  
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

**Natúr joghurt**  
**Kivi**

Energia : 111,950 kcal  
So : 271,125 mg  
Fehérje : 4,305 g  
Zsir : 2,395 g  
- telített zsírsav : 1,456 g  
Szenhidrat : 17,700 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej

Energia : 960,771 kcal  
So : 3 099,731 mg

### 2019.01.07. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Fejes saláta**

Energia : 336,222 kcal  
So : 1 682,030 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 13,446 g  
Zsir : 16,670 g  
- telített zsírsav : 9,255 g  
Szenhidrat : 35,410 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

**Vágottborsó leves**  
**Milánói rakott csirke reszelt sajttal**

Energia : 583,629 kcal  
So : 1 764,812 mg  
Cukor : 3,250 g  
Fehérje : 29,307 g  
Zsir : 17,021 g  
- telített zsírsav : 3,922 g  
Szenhidrat : 78,161 g  
KalciumTejtermek : 58,500 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : mustár  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Fehér kenyér**  
**Sárgarépa**

Energia : 148,100 kcal  
So : 1 183,750 mg  
Fehérje : 7,150 g  
Zsir : 2,690 g  
- telített zsírsav : 0,952 g  
Szenhidrat : 24,610 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

Energia : 1 067,950 kcal  
So : 4 630,591 mg

## 2019.01.08. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Barack lekvár**  
**Margarin**  
**Félbarna kenyér**

Energia : 272,700 kcal  
So : 1 019,500 mg  
Fehérje : 10,780 g  
Zsir : 8,900 g  
- telített zsírsav : 4,920 g  
Szenhidrat : 36,290 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Csurgatott leves**  
**Sertésszelet pulykamáj raguval**  
**Burgonya köret**  
**Csemege uborka**

Energia : 549,520 kcal  
So : 2 171,778 mg  
Fehérje : 26,700 g  
Zsir : 24,858 g  
- telített zsírsav : 4,292 g  
Szenhidrat : 53,971 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 140,190 kcal  
So : 700,000 mg  
Fehérje : 4,698 g  
Zsir : 4,234 g  
- telített zsírsav : 2,467 g  
Szenhidrat : 22,777 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 962,410 kcal  
So : 3 891,278 mg

## 2019.01.09. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Kalács**

Energia : 210,520 kcal  
So : 475,325 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 9,215 g  
Zsir : 5,134 g  
- telített zsírsav : 2,445 g  
Szenhidrat : 30,654 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves**  
**Túrós tészta**  
**Kivi**

Energia : 554,748 kcal  
So : 897,359 mg  
Fehérje : 26,695 g  
Zsir : 19,781 g  
- telített zsírsav : 5,950 g  
Szenhidrat : 65,637 g  
KalciumTejtermek : 49,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 270,140 kcal  
So : 1 575,250 mg  
Fehérje : 9,194 g  
Zsir : 13,930 g  
- telített zsírsav : 6,259 g  
Szenhidrat : 29,410 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 035,408 kcal  
So : 2 947,934 mg

## 2019.01.10. 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 : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 484,522 kcal  
So : 971,916 mg  
Fehérje : 26,239 g  
Zsir : 23,844 g  
- telített zsírsav : 3,784 g  
Szenhidrat : 41,119 g  
KalciumTejtermek : 22,230 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Sárgarépa**

Energia : 217,900 kcal  
So : 1 213,500 mg  
Fehérje : 11,240 g  
Zsir : 8,090 g  
- telített zsírsav : 3,722 g  
Szenhidrat : 24,190 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 949,827 kcal  
So : 2 953,478 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2019.01.11. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**

**Szezámagos sajtkrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

Energia : 163,977 kcal  
So : 830,530 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 5,463 g  
Zsir : 2,114 g  
- telített zsírsav : 0,986 g  
Szenhidrat : 30,027 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : szezámag  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Gyümölcs leves**

**Csirkemell szelet roston mexikói raguval**

**Burgonya püré**

**Cékla**

Energia : 560,508 kcal  
So : 1 573,543 mg  
Cukor : 6,500 g  
Fehérje : 25,731 g  
Zsir : 20,464 g  
- telített zsírsav : 5,301 g  
Szenhidrat : 66,805 g  
KalciumTejtermek : 56,550 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### 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 : 944,835 kcal  
So : 3 562,823 mg

## 2019.01.14. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**

**Trappista sajt**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű zsemle**

Energia : 427,240 kcal  
So : 1 683,000 mg  
Fehérje : 13,644 g  
Zsir : 16,830 g  
- telített zsírsav : 9,450 g  
Szenhidrat : 57,660 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Minestrone leves**

**Rizseshús**

**Csemege uborka**

Energia : 470,854 kcal  
So : 2 258,890 mg  
Fehérje : 20,187 g  
Zsir : 14,526 g  
- telített zsírsav : 2,551 g  
Szenhidrat : 63,326 g  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém**

**Kifli**

**Retek**

Energia : 165,350 kcal  
So : 754,500 mg  
Fehérje : 4,840 g  
Zsir : 4,345 g  
- telített zsírsav : 0,274 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 26,510 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 063,443 kcal  
So : 4 696,390 mg

### 2019.01.15. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Tonhalkrém

Fehér kenyér

Lilahagyma

Energia : 248,227 kcal  
So : 1 124,140 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 7,592 g  
Zsir : 10,481 g  
- telített zsírsav : 2,438 g  
Szenhidrat : 31,888 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : hal  
Allergen : mustár

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel

Sertés szelet sajtmártással

Bulgur

Energia : 532,454 kcal  
So : 1 603,644 mg  
Fehérje : 26,789 g  
Zsir : 22,277 g  
- telített zsírsav : 5,830 g  
Szenhidrat : 58,545 g  
KalciumTejtermek : 88,140 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott

Teljes kiőrlésű zsemle

Fejes saláta

Energia : 218,840 kcal  
So : 1 604,500 mg  
Fehérje : 9,734 g  
Zsir : 8,700 g  
- telített zsírsav : 3,453 g  
Szenhidrat : 27,920 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 999,521 kcal  
So : 4 332,284 mg

### 2019.01.16. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej

Gyümölcsös müzli

Energia : 213,300 kcal  
So : 295,500 mg  
Fehérje : 9,550 g  
Zsir : 3,930 g  
- telített zsírsav : 2,162 g  
Szenhidrat : 34,280 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Lencsegulyás

Fahéjas csiga

Alma

Energia : 575,585 kcal  
So : 386,155 mg  
Cukor : 13,000 g  
Fehérje : 48,673 g  
Zsir : 15,831 g  
- telített zsírsav : 4,116 g  
Szenhidrat : 83,019 g  
KalciumTejtermek : 30,420 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás  
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 145,040 kcal  
So : 480,250 mg  
Fehérje : 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 : 933,925 kcal  
So : 1 161,905 mg

## 2019.01.17. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 243,850 kcal  
So : 1 310,250 mg  
Fehérje : 12,412 g  
Zsir : 5,880 g  
- telített zsírsav : 3,624 g  
Szenhidrat : 34,347 g  
KalciumTejtermek : 315,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Tarhonya leves**  
**Húsgombócok paradicsom mártás**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 574,373 kcal  
So : 1 226,128 mg  
Cukor : 4,550 g  
Fehérje : 22,008 g  
Zsir : 19,009 g  
- telített zsírsav : 3,231 g  
Szenhidrat : 77,286 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Csirke mell sonka**  
**Magos zsemle**  
**Fejes saláta**

Energia : 184,340 kcal  
So : 1 545,250 mg  
Fehérje : 11,714 g  
Zsir : 3,150 g  
- telített zsírsav : 0,663 g  
Szenhidrat : 29,840 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szezám mag  
Allergen : szója

Energia : 1 002,562 kcal  
So : 4 081,627 mg

## 2019.01.18. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Petrezselymes túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 285,715 kcal  
So : 914,487 mg  
Fehérje : 8,336 g  
Zsir : 3,130 g  
- telített zsírsav : 1,993 g  
Szenhidrat : 55,547 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**  
**Sült halfilé paprikás mártással**  
**Párolt rizs**

Energia : 580,736 kcal  
So : 1 273,022 mg  
Fehérje : 24,524 g  
Zsir : 22,889 g  
- telített zsírsav : 3,944 g  
Szenhidrat : 68,068 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt**  
**Alma**

Energia : 108,050 kcal  
So : 274,375 mg  
Fehérje : 4,240 g  
Zsir : 2,330 g  
- telített zsírsav : 1,443 g  
Szenhidrat : 16,855 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej

Energia : 974,501 kcal  
So : 2 461,884 mg

**2019.01.21. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

**Kakaó**  
**Briós**

Energia : 283,270 kcal  
So : 265,875 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 10,725 g  
Zsir : 6,077 g  
- telített zsírsav : 3,780 g  
Szenhidrat : 45,253 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

**Karfiol krémleves**  
**Tarhonyáshús pulykacombból**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 541,391 kcal  
So : 1 049,518 mg  
Fehérje : 25,396 g  
Zsir : 21,047 g  
- telített zsírsav : 4,730 g  
Szenhidrat : 62,141 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 158,800 kcal  
So : 781,250 mg  
Fehérje : 4,690 g  
Zsir : 4,460 g  
- telített zsírsav : 0,182 g  
Szenhidrat : 24,230 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 983,461 kcal  
So : 2 096,643 mg



**2019.01.22. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé  
Tojáskrém  
Zsemle**

Energia : 346,475 kcal  
So : 1 472,387 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 16,151 g  
Zsir : 8,675 g  
- telített zsírsav : 6,086 g  
Szenhidrat : 49,597 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves  
Zabpelyhes rakott zöldbab barna rizssel, darálthússal**

Energia : 557,712 kcal  
So : 967,918 mg  
Fehérje : 22,392 g  
Zsir : 25,267 g  
- telített zsírsav : 5,113 g  
Szenhidrat : 59,345 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kifli  
Retek**

Energia : 120,935 kcal  
So : 529,500 mg  
Fehérje : 4,577 g  
Zsir : 3,464 g  
- telített zsírsav : 1,824 g  
Szenhidrat : 19,537 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezámmag  
Allergen : glutén

Energia : 1 025,122 kcal  
So : 2 969,806 mg

**2019.01.23. 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

Étkezés: Ebéd

**Frankfurti leves  
Kakaós tészta  
Narancs**

Energia : 569,644 kcal  
So : 1 843,852 mg  
Cukor : 6,500 g  
Fehérje : 20,577 g  
Zsir : 21,954 g  
- telített zsírsav : 7,230 g  
Szenhidrat : 71,453 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Lilahagyma

Energia : 258,440 kcal  
So : 1 506,400 mg  
Fehérje : 8,738 g  
Zsir : 12,124 g  
- telített zsírsav : 5,452 g  
Szenhidrat : 31,378 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 037,084 kcal  
So : 3 706,752 mg

### 2019.01.24. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea  
Sárgarépa túrókrém  
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 214,922 kcal  
So : 1 077,467 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 8,514 g  
Zsir : 5,213 g  
- telített zsírsav : 3,093 g  
Szenhidrat : 35,981 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves  
Sóska  
Főtt tojás  
Fél adag burgonya

Energia : 541,634 kcal  
So : 1 703,774 mg  
Cukor : 6,500 g  
Fehérje : 24,098 g  
Zsir : 26,177 g  
- telített zsírsav : 5,952 g  
Szenhidrat : 50,690 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Fejes saláta

Energia : 213,400 kcal  
So : 1 301,500 mg  
Fehérje : 8,490 g  
Zsir : 10,610 g  
- telített zsírsav : 5,173 g  
Szenhidrat : 20,250 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 969,956 kcal  
So : 4 082,741 mg

### 2019.01.25. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea  
Magyaros vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

Energia : 188,682 kcal  
So : 687,530 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 4,662 g  
Zsir : 4,434 g  
- telített zsírsav : 0,184 g  
Szenhidrat : 31,980 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**  
**Rántott sertésszelet**  
**Párolt zöldségek**

Energia : 578,542 kcal  
So : 1 369,280 mg  
Fehérje : 26,558 g  
Zsir : 35,246 g  
- telített zsírsav : 6,599 g  
Szenhidrat : 38,439 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Natúr joghurt**  
**Kifli**

Energia : 220,350 kcal  
So : 1 158,750 mg  
Fehérje : 9,330 g  
Zsir : 5,715 g  
- telített zsírsav : 3,735 g  
Szenhidrat : 32,550 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 987,574 kcal  
So : 3 215,560 mg

**2019.01.28. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 256,860 kcal  
So : 965,875 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 11,413 g  
Zsir : 7,427 g  
- telített zsírsav : 4,585 g  
Szenhidrat : 37,445 g  
KalciumTejtermek : 315,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves**  
**Sárgarépás csirketokány póréhagymával**  
**Árpagyöngy**

Energia : 554,750 kcal  
So : 1 292,400 mg  
Fehérje : 21,391 g  
Zsir : 23,232 g  
- telített zsírsav : 3,099 g  
Szenhidrat : 64,965 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 248,950 kcal  
So : 1 304,000 mg  
Fehérje : 12,110 g  
Zsir : 8,045 g  
- telített zsírsav : 5,983 g  
Szenhidrat : 31,710 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 060,560 kcal  
So : 3 562,274 mg

**2019.01.29. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**  
**Nutella**  
**Fehér kenyér**

Energia : 276,000 kcal  
So : 813,000 mg  
Fehérje : 5,050 g  
Zsír : 3,620 g  
- telített zsírsav : 1,340 g  
Szenhidrat : 56,700 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

**Vegyes zöldségleves**  
**Dubarry csirkemell**  
**Burgonya püré**

Energia : 509,288 kcal  
So : 1 634,157 mg  
Fehérje : 29,568 g  
Zsír : 16,045 g  
- telített zsírsav : 6,281 g  
Szenhidrat : 60,904 g  
KalciumTejtermek : 106,665 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 162,740 kcal  
So : 979,250 mg  
Fehérje : 6,796 g  
Zsír : 7,330 g  
- telített zsírsav : 2,489 g  
Szenhidrat : 18,980 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 948,028 kcal  
So : 3 426,407 mg

**2019.01.30. SZERDA**

Étkezés: Tízórai

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

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

Étkezés: Ebéd

**Becsinált leves**  
**Pizzás csiga**  
**Mandarin**

Energia : 565,646 kcal  
So : 1 274,705 mg  
Fehérje : 46,290 g  
Zsír : 24,857 g  
- telített zsírsav : 7,031 g  
Szenhidrat : 61,197 g  
KalciumTejtermek : 49,140 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 214,600 kcal  
So : 1 557,650 mg  
Fehérje : 7,914 g  
Zsir : 9,780 g  
- telített zsírsav : 4,142 g  
Szenhidrat : 24,638 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

Energia : 1 059,886 kcal  
So : 3 949,355 mg

### 2019.01.31. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Sajtos rúd**

Energia : 319,012 kcal  
So : 265,000 mg  
Fehérje : 10,804 g  
Zsir : 16,684 g  
- telített zsírsav : 9,040 g  
Szenhidrat : 29,608 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Lebbencs leves**  
**Töltött káposzta**

Energia : 537,926 kcal  
So : 1 914,460 mg  
Fehérje : 20,946 g  
Zsir : 27,068 g  
- telített zsírsav : 5,300 g  
Szenhidrat : 51,835 g  
KalciumTejtermek : 15,600 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 131,895 kcal  
So : 790,250 mg  
Fehérje : 5,181 g  
Zsir : 2,104 g  
- telített zsírsav : 0,978 g  
Szenhidrat : 22,417 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezám  
Allergen : glutén

Energia : 988,833 kcal  
So : 2 969,709 mg

### 2019.02.01. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 200,232 kcal  
So : 919,467 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 7,940 g  
Zsir : 3,173 g  
- telített zsírsav : 1,827 g  
Szenhidrat : 34,591 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Tejfölös zöldbableves gerslivel**  
**Roston sült halfilé citromos mártással**  
**Rizs köret**

Energia : 531,729 kcal  
So : 1 265,752 mg  
Fehérje : 22,004 g  
Zsir : 20,392 g  
- telített zsírsav : 4,766 g  
Szenhidrat : 63,093 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

**Csoki 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 : 973,461 kcal  
So : 2 550,219 mg