

**2019.04.01. HÉTFŐ**

Étkezés: Reggeli

**Gyümölcslé**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Zsemle**

Energia : 292,267 kcal  
So : 971,400 mg  
Fehérje : 6,479 g  
Zsir : 2,149 g  
- telített zsírsav : 3,431 g  
Szenhidrat : 61,548 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : szezám-mag  
Allergen : tej  
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

**Pulykamáj rizottó**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 344,060 kcal  
So : 652,012 mg  
Fehérje : 18,064 g  
Zsir : 12,436 g  
- telített zsírsav : 2,837 g  
Szenhidrat : 38,760 g  
KalciumTejtermek : 60,000 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 166,000 kcal  
So : 866,500 mg  
Fehérje : 7,840 g  
Zsir : 7,240 g  
- telített zsírsav : 3,416 g  
Szenhidrat : 16,760 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 942,827 kcal  
So : 2 718,662 mg

**2019.04.02. KEDD**

Étkezés: Reggeli

**Vaníliás zabkása**

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

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

## Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Grillezett csirkemellfilé**  
**Petrezselymes burgonya**  
**Cékla**

Energia : 324,970 kcal  
So : 1 072,200 mg  
Fehérje : 16,289 g  
Zsir : 13,788 g  
- telített zsírsav : 1,653 g  
Szenhidrat : 32,908 g

### Étkezés: Uzsonna

**Póréhagymás vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Sárgarépa**

Energia : 189,640 kcal  
So : 914,500 mg  
Fehérje : 5,404 g  
Zsir : 6,740 g  
- telített zsírsav : 1,488 g  
Szenhidrat : 29,360 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 801,950 kcal  
So : 2 485,450 mg

## 2019.04.03. SZERDA

### Étkezés: Reggeli

**Citromos tea**  
**Kockasajt**  
**Kifli**

Energia : 176,642 kcal  
So : 1 023,780 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 5,464 g  
Zsir : 2,775 g  
- telített zsírsav : 1,712 g  
Szenhidrat : 32,289 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### 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

**Zöldbab főzelék**  
**Sertés pörkölt**

Energia : 333,375 kcal  
So : 635,750 mg  
Fehérje : 15,070 g  
Zsir : 21,130 g  
- telített zsírsav : 4,154 g  
Szenhidrat : 20,740 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 175,500 kcal  
So : 983,500 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 : 821,017 kcal  
So : 2 873,030 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2019.04.04. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Reggeli

<b>Kakaó</b>	Energia	: 266,270 kcal
<b>Margarin</b>	So	: 750,875 mg
<b>Teljes kiőrlésű kifli</b>	Cukor	: 5,000 g
	Fehérje	: 10,261 g
	Zsir	: 10,477 g
	- telített zsírsav	: 5,810 g
	Szenhidrat	: 34,000 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia	: 150,500 kcal
<b>Kivi</b>	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

<b>Grízgaluska leves</b>	Energia	: 323,220 kcal
<b>Karalábé főzelék</b>	So	: 913,550 mg
<b>Natúr csirkemell</b>	Cukor	: 2,500 g
	Fehérje	: 19,917 g
	Zsir	: 10,378 g
	- telített zsírsav	: 1,516 g
	Szenhidrat	: 38,105 g
	KalciumTejtermek	: 28,500 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller
	Allergen	: tej

### Étkezés: Uzsonna

<b>Csirkemájás</b>	Energia	: 205,950 kcal
<b>Zsemle</b>	So	: 1 278,750 mg
<b>Lilahagyma</b>	Fehérje	: 7,735 g
	Zsir	: 4,556 g
	- telített zsírsav	: 3,518 g
	Szenhidrat	: 33,415 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Energia	: 945,940 kcal
	So	: 3 173,175 mg

## 2019.04.05. PÉNTEK

### Étkezés: Reggeli

<b>Gyümölcs tea</b>	Energia	: 136,922 kcal
<b>Kapros túrókrém</b>	So	: 638,392 mg
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Cukor	: 5,000 g
<b>Uborka</b>	Fehérje	: 5,999 g
	Zsir	: 2,213 g
	- telített zsírsav	: 1,346 g
	Szenhidrat	: 22,671 g
	KalciumTejtermek	: 21,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcsle</b>	Energia	: 142,500 kcal
<b>Narancs</b>	So	: 8,750 mg
	Fehérje	: 0,700 g
	Zsir	: 0,300 g
	- telített zsírsav	: 0,210 g
	Szenhidrat	: 33,850 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**Sertés sült sajtmártással  
Vajas zöldségek**

Étkezés: Ebéd

Energia	: 321,500 kcal
So	: 676,812 mg
Fehérje	: 18,767 g
Zsir	: 20,542 g
- telített zsírsav	: 6,784 g
Szenhidrat	: 15,207 g
KalciumTejtermek	: 82,800 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

**Kefír  
Kifli**

Étkezés: Uzsonna

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	: 821,272 kcal
So	: 2 482,705 mg

**2019.04.08. HÉTFŐ**

**Tejes kávé  
Margarin  
Kalács**

Étkezés: Reggeli

Energia	: 232,330 kcal
So	: 523,200 mg
Cukor	: 5,000 g
Fehérje	: 8,645 g
Zsir	: 10,109 g
- telített zsírsav	: 5,135 g
Szenhidrat	: 25,451 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

**Gyümölcslé  
Alma**

Étkezés: Tízórai

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

**Házi tarhonyáshús baromfiból  
Cékla**

Étkezés: Ebéd

Energia	: 352,450 kcal
So	: 973,875 mg
Fehérje	: 17,740 g
Zsir	: 11,620 g
- telített zsírsav	: 2,038 g
Szenhidrat	: 43,695 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

**Zalai felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma**

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 189,000 kcal
So	: 1 114,500 mg
Fehérje	: 6,380 g
Zsir	: 9,796 g
- telített zsírsav	: 4,238 g
Szenhidrat	: 18,380 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: szója

Energia	: 911,280 kcal
So	: 2 621,575 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**2019.04.09. KEDD**

Étkezés: Reggeli

**Tej**  
**Méz**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 284,300 kcal  
So : 841,250 mg  
Mez : 1,000 cu...  
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

**Gyümölcsle**  
**Mandarin**

Energia : 145,500 kcal  
So : 6,250 mg  
Feherje : 0,750 g  
Zsir : 0,350 g  
- telített zsírsav : 0,220 g  
Szenhidrat : 34,500 g

Étkezés: Ebéd

**Főtt hús**  
**Gyümölcs mártás**  
**Dara**

Energia : 295,950 kcal  
So : 377,562 mg  
Cukor : 2,500 g  
Feherje : 15,375 g  
Zsir : 8,475 g  
- telített zsírsav : 2,819 g  
Szenhidrat : 39,347 g  
KalciumTejtermek : 15,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített kockasajt**  
**Kifli**  
**Retek**

Energia : 158,400 kcal  
So : 1 053,250 mg  
Feherje : 5,642 g  
Zsir : 2,785 g  
- telített zsírsav : 1,716 g  
Szenhidrat : 27,577 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 884,150 kcal  
So : 2 278,312 mg

**2019.04.10. SZERDA**

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

**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

## Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Cékla főzelék Sült csirkemáj

Étkezés: Ebéd

Energia	: 328,850 kcal
So	: 795,687 mg
Fehérje	: 24,692 g
Zsir	: 19,477 g
- telített zsírsav	: 5,616 g
Szenhidrat	: 23,047 g
KalciumTejtermek	: 60,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

### Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 214,000 kcal
So	: 1 162,000 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	: 905,615 kcal
So	: 2 954,125 mg

## 2019.04.11. CSÜTÖRTÖK

### Gyümölcsle Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Fejes saláta

Étkezés: Reggeli

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

### 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

### Csontleves finommetélt Zöldborsó főzelék Sertés sült

Étkezés: Ebéd

Energia	: 355,915 kcal
So	: 802,587 mg
Fehérje	: 20,490 g
Zsir	: 18,072 g
- telített zsírsav	: 3,007 g
Szenhidrat	: 27,444 g
KalciumTejtermek	: 22,800 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: tojás
Allergen	: zeller

### Szezámagos sajtkrém Zsemle Uborka

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 172,667 kcal
So	: 972,900 mg
Fehérje	: 6,279 g
Zsir	: 1,969 g
- telített zsírsav	: 3,239 g
Szenhidrat	: 32,288 g
KalciumTejtermek	: 55,000 mg
Allergen	: szezám
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Energia : 915,774 kcal  
So : 2 745,687 mg

### 2019.04.12. PÉNTEK

#### Étkezés: Reggeli

<b>Tej</b>	Energia : 302,600 kcal
<b>Sajtos párizsi</b>	So : 1 256,000 mg
<b>Margarin</b>	Feherje : 12,720 g
<b>Telejes kiörlésű kenyér</b>	Zsir : 15,220 g
<b>Retek</b>	- telített zsírsav : 8,036 g
	Szenhidrat : 28,060 g
	KalciumTejtermek : 240,000 mg
	Allergen : tej
	Allergen : glutén
	Allergen : szója

#### Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcs tea</b>	Energia : 36,742 kcal
<b>Alma</b>	So : 5,030 mg
	Cukor : 5,000 g
	Feherje : 0,262 g
	Zsir : 0,210 g
	- telített zsírsav : 0,036 g
	Szenhidrat : 8,652 g

#### Étkezés: Ebéd

<b>Lecsós halfilé</b>	Energia : 293,920 kcal
<b>Párolt köles</b>	So : 622,250 mg
	Feherje : 15,890 g
	Zsir : 10,518 g
	- telített zsírsav : 1,277 g
	Szenhidrat : 33,820 g
	Allergen : hal
	Allergen : glutén

#### Étkezés: Uzsonna

<b>Natúr joghurt</b>	Energia : 220,350 kcal
<b>Kifli</b>	So : 1 158,750 mg
	Feherje : 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 : 853,612 kcal
	So : 3 042,030 mg

### 2019.04.15. HÉTFŐ

#### Étkezés: Reggeli

<b>Gyümölcs tea</b>	Energia : 136,033 kcal
<b>Zöldfűszeres túrókrém</b>	So : 722,717 mg
<b>Fehér kenyér</b>	Cukor : 5,000 g
<b>Lilahagyma</b>	Feherje : 5,885 g
	Zsir : 2,142 g
	- telített zsírsav : 1,353 g
	Szenhidrat : 24,104 g
	KalciumTejtermek : 21,000 mg
	Allergen : tej
	Allergen : glutén

#### Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia : 150,500 kcal
<b>Kivi</b>	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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

		Allergen : tej
<b>Étkezés: Ebéd</b>		
<b>Zöldséges pulykaragu</b>	Energia	: 381,220 kcal
<b>Párolt rizs</b>	So	: 917,200 mg
<b>Cékla</b>	Fehérje	: 14,911 g
	Zsir	: 14,461 g
	- telített zsírsav	: 1,988 g
	Szenhidrat	: 46,865 g
	Allergen	: glutén
<b>Étkezés: Uzsonna</b>		
<b>Natúr vajkrém</b>	Energia	: 141,040 kcal
<b>Teljes kiőrlésű kifli</b>	So	: 449,000 mg
<b>Reszelt sárgarépa</b>	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	: 808,793 kcal
	So	: 2 318,917 mg
<b>2019.04.16. KEDD</b>		
<b>Étkezés: Reggeli</b>		
<b>Tej</b>	Energia	: 253,120 kcal
<b>Kakaós csiga</b>	So	: 225,000 mg
	Fehérje	: 8,776 g
	Zsir	: 11,996 g
	- telített zsírsav	: 6,400 g
	Szenhidrat	: 26,668 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej
<b>Étkezés: Tízórai</b>		
<b>Gyümölcs tea</b>	Energia	: 44,742 kcal
<b>Mandarin</b>	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
<b>Étkezés: Ebéd</b>		
<b>Sertés pörkölt</b>	Energia	: 377,075 kcal
<b>Főtt burgonya</b>	So	: 1 585,937 mg
<b>Csemege uborka</b>	Fehérje	: 14,307 g
	Zsir	: 19,065 g
	- telített zsírsav	: 2,876 g
	Szenhidrat	: 36,182 g
	Allergen	: glutén
<b>Étkezés: Uzsonna</b>		
<b>Zöldséges felvágott</b>	Energia	: 220,440 kcal
<b>Teljes kiőrlésű zsemle</b>	So	: 1 168,000 mg
<b>Margarin</b>	Fehérje	: 7,034 g
<b>Retek</b>	Zsir	: 9,760 g
	- telített zsírsav	: 4,756 g
	Szenhidrat	: 28,540 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller
	Allergen	: mustár
	Energia	: 895,377 kcal
	So	: 2 980,217 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



**2019.04.17. SZERDA**

Étkezés: Reggeli

<b>Tej</b>	Energia	: 348,830 kcal
<b>Tonhalkrém</b>	So	: 1 301,750 mg
<b>Teljes kiőrlésű zsemle</b>	Feherje	: 14,406 g
<b>Retek</b>	Zsir	: 16,204 g
	- telített zsírsav	: 7,084 g
	Szenhidrat	: 38,820 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: hal
	Allergen	: mustár
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcs tea</b>	Energia	: 36,742 kcal
<b>Alma</b>	So	: 5,030 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 0,262 g
	Zsir	: 0,210 g
	- telített zsírsav	: 0,036 g
	Szenhidrat	: 8,652 g

Étkezés: Ebéd

<b>Húsgombócok paradicsom mártás</b>	Energia	: 353,360 kcal
<b>Fél adag burgonya</b>	So	: 471,550 mg
	Cukor	: 2,500 g
	Feherje	: 15,330 g
	Zsir	: 11,691 g
	- telített zsírsav	: 2,149 g
	Szenhidrat	: 45,940 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

<b>Pulykasonka</b>	Energia	: 107,000 kcal
<b>Félbarna kenyér</b>	So	: 494,000 mg
<b>Uborka</b>	Feherje	: 7,260 g
	Zsir	: 1,820 g
	- telített zsírsav	: 0,398 g
	Szenhidrat	: 14,760 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Energia	: 845,932 kcal
	So	: 2 272,330 mg

**2019.04.18. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Reggeli

<b>Gyümölcsle</b>	Energia	: 289,500 kcal
<b>Párizsi</b>	So	: 1 076,000 mg
<b>Margarin</b>	Feherje	: 6,360 g
<b>Fehér kenyér</b>	Zsir	: 9,060 g
	- telített zsírsav	: 4,530 g
	Szenhidrat	: 46,230 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia	: 140,500 kcal
<b>Narancs</b>	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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

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

Energia : 388,395 kcal  
So : 1 133,075 mg  
Fehérje : 16,410 g  
Zsir : 18,820 g  
- telített zsírsav : 3,362 g  
Szenhidrat : 38,045 g  
KalciumTejtermek : 17,100 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Sajtmester sajtkrém**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Sárgarépa**

Energia : 123,157 kcal  
So : 547,650 mg  
Fehérje : 4,405 g  
Zsir : 3,364 g  
- telített zsírsav : 1,809 g  
Szenhidrat : 20,478 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : szezámag  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 941,552 kcal  
So : 2 985,475 mg

## 2019.04.23. KEDD

### Étkezés: Reggeli

**Tej**  
**Tojáskrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 265,605 kcal  
So : 958,362 mg  
Fehérje : 14,138 g  
Zsir : 10,070 g  
- telített zsírsav : 5,049 g  
Szenhidrat : 29,219 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### 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

**Húsleves**  
**Vadas szelet**  
**Főtt tészta**

Energia : 400,165 kcal  
So : 1 300,187 mg  
Cukor : 2,500 g  
Fehérje : 16,625 g  
Zsir : 15,711 g  
- telített zsírsav : 3,362 g  
Szenhidrat : 47,752 g  
KalciumTejtermek : 15,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár  
Allergen : tej

## Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Uzsonna

**Csirkemell sonka**  
**Margarin**  
**Zsemle**  
**Uborka**

Energia : 228,550 kcal  
So : 1 433,250 mg  
Fehérje : 9,830 g  
Zsir : 6,185 g  
- telített zsírsav : 5,198 g  
Szenhidrat : 33,130 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 931,062 kcal  
So : 3 696,830 mg

## 2019.04.24. SZERDA

### 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**  
**Mandarin**

Energia : 145,500 kcal  
So : 6,250 mg  
Fehérje : 0,750 g  
Zsir : 0,350 g  
- telített zsírsav : 0,220 g  
Szenhidrat : 34,500 g

### Étkezés: Ebéd

**Zeller főzelék**  
**Csirkepörkölt**

Energia : 358,675 kcal  
So : 593,187 mg  
Fehérje : 15,130 g  
Zsir : 17,085 g  
- telített zsírsav : 3,468 g  
Szenhidrat : 35,302 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 121,300 kcal  
So : 520,000 mg  
Fehérje : 3,450 g  
Zsir : 4,330 g  
- telített zsírsav : 0,163 g  
Szenhidrat : 16,600 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 819,475 kcal  
So : 1 405,437 mg

## 2019.04.25. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Reggeli

**Tejes kávé**  
**Szezámagos sajtkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 294,037 kcal  
So : 1 217,475 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 12,858 g  
Zsir : 7,314 g  
- telített zsírsav : 4,284 g  
Szenhidrat : 45,834 g  
KalciumTejtermek : 283,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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

**Brokkoli főzelé**  
**Natúr sertés szelet**

Energia : 367,400 kcal  
So : 583,062 mg  
Fehérje : 16,622 g  
Zsir : 16,332 g  
- telített zsírsav : 3,685 g  
Szenhidrat : 37,947 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Margarin**  
**Félbarna kenyér**  
**Retek**

Energia : 126,800 kcal  
So : 617,000 mg  
Fehérje : 3,200 g  
Zsir : 5,820 g  
- telített zsírsav : 2,896 g  
Szenhidrat : 14,880 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 938,737 kcal  
So : 2 647,537 mg

## 2019.04.26. PÉNTEK

### Étkezés: Reggeli

**Gyümölcslé**  
**Csirkemájkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 252,700 kcal  
So : 936,000 mg  
Fehérje : 5,985 g  
Zsir : 4,685 g  
- telített zsírsav : 1,433 g  
Szenhidrat : 46,045 g  
Allergen : szója  
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

**Roston sült halfilé**  
**Párolt zöldségek**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 327,500 kcal  
So : 676,812 mg  
Fehérje : 19,087 g  
Zsir : 20,582 g  
- telített zsírsav : 6,784 g  
Szenhidrat : 16,167 g  
KalciumTejtermek : 82,800 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Gyümölcs joghurt Háztartási keksz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 180,300 kcal  
So : 646,000 mg  
Fehérje : 7,060 g  
Zsir : 6,760 g  
- telített zsírsav : 4,120 g  
Szenhidrat : 22,500 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 896,000 kcal  
So : 2 488,812 mg

## 2019.04.29. HÉTFŐ

### Kakaó Kockasajt Kifli

Étkezés: Reggeli

Energia : 276,630 kcal  
So : 1 289,625 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 12,387 g  
Zsir : 5,982 g  
- telített zsírsav : 3,840 g  
Szenhidrat : 42,837 g  
KalciumTejtermek : 315,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Gyümölcslé Alma

Étkezés: Tízórai

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

### Sült csirkemáj Kuszkusz Csemege uborka

Étkezés: Ebéd

Energia : 321,300 kcal  
So : 1 637,875 mg  
Fehérje : 22,070 g  
Zsir : 18,810 g  
- telített zsírsav : 2,149 g  
Szenhidrat : 15,175 g

### Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek

Étkezés: Uzsonna

Energia : 134,600 kcal  
So : 644,000 mg  
Fehérje : 3,320 g  
Zsir : 5,820 g  
- telített zsírsav : 2,836 g  
Szenhidrat : 16,680 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 870,030 kcal  
So : 3 581,500 mg

## 2019.04.30. KEDD

### Tej Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa

Étkezés: Reggeli

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

## Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Gyümölcsle Mandarin

Étkezés: Tízórai

Energia	: 145,500 kcal
So	: 6,250 mg
Fehérje	: 0,750 g
Zsir	: 0,350 g
- telített zsírsav	: 0,220 g
Szenhidrat	: 34,500 g

### Almás csirkeragau Burgonya püré

Étkezés: Ebéd

Energia	: 289,500 kcal
So	: 665,375 mg
Fehérje	: 17,300 g
Zsir	: 9,050 g
- telített zsírsav	: 2,457 g
Szenhidrat	: 34,160 g
KalciumTejtermek	: 28,500 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

### Szezámagos sajtkrém Fehér kenyér Uborka

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 97,817 kcal
So	: 712,650 mg
Fehérje	: 4,109 g
Zsir	: 1,824 g
- telített zsírsav	: 0,959 g
Szenhidrat	: 16,988 g
KalciumTejtermek	: 55,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: szezám

Energia	: 842,457 kcal
So	: 2 523,775 mg

## 2019.05.02. CSÜTÖRTÖK

### Limonádé Vaníliás túrókrém Fehér kenyér

Étkezés: Reggeli

Energia	: 142,930 kcal
So	: 656,587 mg
Cukor	: 8,000 g
Fehérje	: 5,684 g
Zsir	: 2,145 g
- telített zsírsav	: 1,340 g
Szenhidrat	: 25,684 g
KalciumTejtermek	: 21,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

### 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

### Sárgarépa főzelék Húsgombóc

Étkezés: Ebéd

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 183,440 kcal  
So : 1 073,000 mg  
Fehérje : 9,614 g  
Zsír : 4,136 g  
- telített zsírsav : 1,938 g  
Szenhidrat : 29,640 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 817,320 kcal  
So : 2 906,912 mg

### 2019.05.03. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

**Citromos tea**  
**Trappista sajt**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Sárgarépa**

Energia : 185,242 kcal  
So : 1 062,030 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 8,902 g  
Zsír : 5,970 g  
- telített zsírsav : 3,440 g  
Szenhidrat : 23,292 g  
KalciumTejtermek : 120,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Alma**

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

Étkezés: Ebéd

**Vegyes gyümölcsleves**  
**Sült csirkemell**  
**Burgonya püré**  
**Cékla**

Energia : 386,695 kcal  
So : 1 177,625 mg  
Cukor : 6,000 g  
Fehérje : 18,295 g  
Zsír : 13,240 g  
- telített zsírsav : 3,932 g  
Szenhidrat : 47,526 g  
KalciumTejtermek : 46,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Natúr joghurt**  
**Kifli**

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

Energia : 929,787 kcal  
So : 3 408,405 mg