

**2019.05.06. HÉTFŐ**

Étkezés: Reggeli

**Gyümölcs tea**  
**Kockasajt**  
**Zsemle**

Energia : 203,942 kcal  
So : 1 181,280 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 6,404 g  
Zsir : 2,845 g  
- telített zsírsav : 3,887 g  
Szenhidrat : 37,989 g  
KalciumTejtermek : 87,500 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

**Csirkepörkölt**  
**Főtt tészta**  
**Csemege uborka**

Energia : 360,845 kcal  
So : 1 404,875 mg  
Fehérje : 17,227 g  
Zsir : 14,985 g  
- telített zsírsav : 2,335 g  
Szenhidrat : 39,030 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**  
**Ásványviz**

Energia : 171,400 kcal  
So : 869,500 mg  
Fehérje : 7,780 g  
Zsir : 7,236 g  
- telített zsírsav : 3,418 g  
Szenhidrat : 18,340 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 871,687 kcal  
So : 3 685,655 mg

**2019.05.07. KEDD**

Étkezés: Reggeli

**Kakaó**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Retek**

Energia : 269,270 kcal  
So : 780,375 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 10,501 g  
Zsir : 10,497 g  
- telített zsírsav : 5,816 g  
Szenhidrat : 34,440 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**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

## Étlap (2019.05.06.-2019.06.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Karalábé főzelék**  
**Sült csirkemell**

Energia : 285,600 kcal  
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

**Natúr vajkrém**  
**Félbarna kenyér**  
**Sárgarépa**  
**Ásványviz**

Energia : 119,800 kcal  
So : 584,000 mg  
Feherje : 3,430 g  
Zsir : 4,340 g  
- telített zsírsav : 0,228 g  
Szenhidrat : 16,220 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 820,170 kcal  
So : 2 099,500 mg

## 2019.05.08. SZERDA

### Étkezés: Reggeli

**Tejberizs fahéjjal**

Energia : 337,570 kcal  
So : 696,250 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 10,400 g  
Zsir : 2,322 g  
- telített zsírsav : 1,473 g  
Szenhidrat : 67,471 g  
KalciumTejtermek : 159,600 mg  
Allergen : tej

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Narancs**

Energia : 41,742 kcal  
So : 3,780 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 0,362 g  
Zsir : 0,110 g  
- telített zsírsav : 0,012 g  
Szenhidrat : 9,402 g

### Étkezés: Ebéd

**Finomfőzelék**  
**Natúr sertésszelet**

Energia : 333,530 kcal  
So : 769,262 mg  
Feherje : 18,036 g  
Zsir : 13,419 g  
- telített zsírsav : 2,417 g  
Szenhidrat : 35,145 g  
KalciumTejtermek : 17,100 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Fejes saláta**  
**Ásványviz**

Energia : 130,700 kcal  
So : 963,500 mg  
Feherje : 5,585 g  
Zsir : 4,485 g  
- telített zsírsav : 1,233 g  
Szenhidrat : 16,445 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 843,542 kcal  
So : 2 432,792 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2019.05.09. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Reggeli

**Gyümölcslé**

**Szezámagos sajtkrém**

**Fehér kenyér**

**Paprika**

Energia : 221,417 kcal  
So : 712,650 mg  
Fehérje : 4,549 g  
Zsir : 2,064 g  
- telített zsírsav : 1,151 g  
Szenhidrat : 46,848 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szezámag

### Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Kiwi**

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

**Húsgombócok paradicsom mártásban**

**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

**Zalai felvágott**

**Teljes kiőrlésű zsemle**

**Jégcsapretek**

**Ásványviz**

Energia : 195,640 kcal  
So : 1 412,500 mg  
Fehérje : 8,274 g  
Zsir : 6,700 g  
- telített zsírsav : 2,756 g  
Szenhidrat : 28,100 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 920,917 kcal  
So : 2 826,700 mg

## 2019.05.10. PÉNTEK

### Étkezés: Reggeli

**Citromos tea**

**Vaníliás túrókrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Alma**

Energia : 164,322 kcal  
So : 537,117 mg  
Cukor : 8,000 g  
Fehérje : 5,986 g  
Zsir : 2,385 g  
- telített zsírsav : 1,371 g  
Szenhidrat : 29,376 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Narancs**

Energia : 132,300 kcal  
So : 227,250 mg  
Fehérje : 6,980 g  
Zsir : 5,660 g  
- telített zsírsav : 3,806 g  
Szenhidrat : 13,150 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.05.06.-2019.06.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Kertész leves**  
**Sült halfilé**  
**Párolt köles**  
**Cékla**

Energia : 454,590 kcal  
So : 1 190,087 mg  
Fehérje : 18,859 g  
Zsir : 19,031 g  
- telített zsírsav : 2,256 g  
Szenhidrat : 51,718 g  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 82,800 kcal  
So : 228,500 mg  
Fehérje : 1,960 g  
Zsir : 1,360 g  
- telített zsírsav : 0,520 g  
Szenhidrat : 15,600 g  
Allergen : glutén

---

Energia : 834,012 kcal  
So : 2 182,955 mg

## 2019.05.13. HÉTFŐ

### Étkezés: Reggeli

**Tejes kávé**  
**Margarin**  
**Kuglóf**

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

### 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

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

Energia : 393,175 kcal  
So : 584,500 mg  
Fehérje : 15,210 g  
Zsir : 20,897 g  
- telített zsírsav : 4,101 g  
Szenhidrat : 35,260 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Paprika**  
**Ásványviz**

Energia : 159,400 kcal  
So : 836,500 mg  
Fehérje : 5,180 g  
Zsir : 7,400 g  
- telített zsírsav : 3,430 g  
Szenhidrat : 17,360 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.05.06.-2019.06.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Energia : 920,405 kcal  
So : 2 174,200 mg

### 2019.05.14. KEDD

#### Étkezés: Reggeli

**Tej**  
**Méz**  
**Margarin**  
**Félbarna kenyér**

Energia : 276,500 kcal  
So : 814,250 mg  
Mez : 1,000 cu...  
Feherje : 9,800 g  
Zsir : 11,400 g  
- telített zsírsav : 6,690 g  
Szenhidrat : 33,140 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

#### Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Narancs**

Energia : 41,742 kcal  
So : 3,780 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 0,362 g  
Zsir : 0,110 g  
- telített zsírsav : 0,012 g  
Szenhidrat : 9,402 g

#### Étkezés: Ebéd

**Sült csirkemáj**  
**Burgonya püré**  
**Csemege uborka**

Energia : 389,950 kcal  
So : 1 732,250 mg  
Feherje : 24,595 g  
Zsir : 17,125 g  
- telített zsírsav : 3,376 g  
Szenhidrat : 33,215 g  
KalciumTejtermek : 28,500 mg  
Allergen : tej

#### Étkezés: Uzsonna

**Ízesített kockasajt**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Paradicsom**  
**Ásványviz**

Energia : 131,990 kcal  
So : 735,500 mg  
Feherje : 4,628 g  
Zsir : 4,250 g  
- telített zsírsav : 2,461 g  
Szenhidrat : 20,547 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 840,182 kcal  
So : 3 285,780 mg

### 2019.05.15. 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 : tej  
Allergen : glutén

#### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Alma**

Energia : 135,500 kcal  
So : 230,000 mg  
Feherje : 7,000 g  
Zsir : 5,800 g  
- telített zsírsav : 3,834 g  
Szenhidrat : 14,100 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.05.06.-2019.06.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

Sárgarépa főzelék  
Húsgombóc

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 : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

Párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Sárgarépa  
Ásványviz

Energia : 181,800 kcal  
So : 1 074,500 mg  
Fehérje : 6,260 g  
Zsir : 8,960 g  
- telített zsírsav : 4,338 g  
Szenhidrat : 18,400 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 880,015 kcal  
So : 3 019,512 mg

## 2019.05.16. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 234,992 kcal  
So : 736,200 mg  
Fehérje : 6,113 g  
Zsir : 2,379 g  
- telített zsírsav : 1,536 g  
Szenhidrat : 46,740 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

Zöldbab főzelék  
Natúr csirkemell

Energia : 269,840 kcal  
So : 441,625 mg  
Fehérje : 18,025 g  
Zsir : 12,483 g  
- telített zsírsav : 2,579 g  
Szenhidrat : 21,570 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém  
Zsemle  
Retek  
Ásványviz

Energia : 189,550 kcal  
So : 1 128,250 mg  
Fehérje : 7,070 g  
Zsir : 3,205 g  
- telített zsírsav : 4,116 g  
Szenhidrat : 32,930 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Energia : 837,882 kcal  
So : 2 532,325 mg

## 2019.05.17. PÉNTEK

### Étkezés: Reggeli

<b>Gyümölcs tea</b>	Energia	: 228,942 kcal
<b>Trappista sajt</b>	So	: 1 103,530 mg
<b>Margarin</b>	Cukor	: 5,000 g
<b>Telejes kiörlésű kenyér</b>	Feherje	: 8,822 g
<b>Fejes saláta</b>	Zsir	: 11,460 g
	- telített zsírsav	: 6,235 g
	Szenhidrat	: 21,912 g
	KalciumTejtermek	: 120,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcslé</b>	Energia	: 152,500 kcal
<b>Kiwi</b>	So	: 10,000 mg
	Feherje	: 0,900 g
	Zsir	: 0,500 g
	- telített zsírsav	: 0,215 g
	Szenhidrat	: 35,250 g

### Étkezés: Ebéd

<b>Sajtos sertés csíkok</b>	Energia	: 321,120 kcal
<b>Petrezselymes burgonya</b>	So	: 857,512 mg
<b>Vitamin saláta</b>	Feherje	: 17,082 g
	Zsir	: 14,755 g
	- telített zsírsav	: 4,574 g
	Szenhidrat	: 28,939 g
	KalciumTejtermek	: 69,000 mg
	Allergen	: tej

### Étkezés: Uzsonna

<b>Kefír</b>	Energia	: 220,350 kcal
<b>Kifli</b>	So	: 1 191,250 mg
<b>Ásványvíz</b>	Feherje	: 9,330 g
	Zsir	: 5,715 g
	- telített zsírsav	: 3,285 g
	Szenhidrat	: 32,550 g
	KalciumTejtermek	: 180,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 922,912 kcal
	So	: 3 162,292 mg

## 2019.05.20. HÉTFŐ

### Étkezés: Reggeli

<b>Gyümölcslé</b>	Energia	: 237,060 kcal
<b>Zelleres túrókrém</b>	So	: 729,612 mg
<b>Fehér kenyér</b>	Feherje	: 6,234 g
<b>Lilahagyma</b>	Zsir	: 2,334 g
	- telített zsírsav	: 1,543 g
	Szenhidrat	: 48,597 g
	KalciumTejtermek	: 21,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: zeller

### 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 (2019.05.06.-2019.06.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Mexikói sertésragu Bulgur

Étkezés: Ebéd

Energia : 306,000 kcal  
So : 641,625 mg  
Feherje : 16,477 g  
Zsir : 9,337 g  
- telített zsírsav : 1,783 g  
Szenhidrat : 41,070 g  
Allergen : glutén

### Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Sárgarépa Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 141,040 kcal  
So : 481,500 mg  
Feherje : 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 : 824,600 kcal  
So : 2 081,487 mg

## 2019.05.21. KEDD

### Tej Kakaós gabonagolyó

Étkezés: Reggeli

Energia : 194,000 kcal  
So : 286,000 mg  
Feherje : 7,940 g  
Zsir : 6,260 g  
- telített zsírsav : 3,900 g  
Szenhidrat : 26,800 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Gyümölcslé Alma

Étkezés: Tízórai

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

### Karfiol főzelék Sült csirkemell csíkok

Étkezés: Ebéd

Energia : 328,950 kcal  
So : 416,062 mg  
Feherje : 17,992 g  
Zsir : 15,222 g  
- telített zsírsav : 2,777 g  
Szenhidrat : 29,542 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Kockasajt Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Uborka Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 228,590 kcal  
So : 1 304,500 mg  
Feherje : 6,306 g  
Zsir : 10,670 g  
- telített zsírsav : 5,733 g  
Szenhidrat : 29,407 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 889,040 kcal  
So : 2 016,562 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



**2019.05.22. SZERDA**

**Kakaó  
Briós**

Étkezés: Reggeli

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 : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Gyümölcs tea  
Narancs**

Étkezés: Tízórai

Energia : 41,742 kcal  
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

**Brokkoli főzelék  
Csirkepörkölt**

Étkezés: Ebéd

Energia : 366,225 kcal  
So : 486,437 mg  
Feherje : 16,835 g  
Zsir : 18,110 g  
- telített zsírsav : 4,283 g  
Szenhidrat : 33,557 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Sajos párizsi  
Margarin  
Teljes kiörlésű kenyér  
Paprika  
Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 183,600 kcal  
So : 1 035,500 mg  
Feherje : 5,920 g  
Zsir : 9,660 g  
- telített zsírsav : 4,230 g  
Szenhidrat : 17,620 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 866,797 kcal  
So : 1 791,592 mg

**2019.05.23. CSÜTÖRTÖK**

**Tej  
Sajtmester sajtkrém  
Tejes kiörlésű kifli  
Retek**

Étkezés: Reggeli

Energia : 254,440 kcal  
So : 839,500 mg  
Feherje : 11,956 g  
Zsir : 10,180 g  
- telített zsírsav : 6,486 g  
Szenhidrat : 30,440 g  
KalciumTejtermek : 350,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**Gyümölcsle  
Alma**

Étkezés: Tízórai

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

**Zöldborsó főzelék**  
**Sült csirkemáj**

Étkezés: Ebéd

Energia : 377,430 kcal  
So : 717,637 mg  
Fehérje : 28,766 g  
Zsir : 17,984 g  
- telített zsírsav : 2,288 g  
Szenhidrat : 24,710 g  
KalciumTejtermek : 22,800 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**Pulykasonka**  
**Fehér kenyér**  
**Paradicsom**  
**Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 110,500 kcal  
So : 641,500 mg  
Fehérje : 7,320 g  
Zsir : 1,780 g  
- telített zsírsav : 0,336 g  
Szenhidrat : 16,870 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 879,870 kcal  
So : 2 208,637 mg

**2019.05.24. PÉNTEK**

**Limonádé**  
**Petrezselymes túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Fejes saláta**

Étkezés: Reggeli

Energia : 136,610 kcal  
So : 669,012 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 5,904 g  
Zsir : 2,239 g  
- telített zsírsav : 1,344 g  
Szenhidrat : 22,485 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**Tej**  
**Kiwi**

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

**Paradicsom leves**  
**Párolt halszeletek**  
**Csőben sült zöldségek**

Étkezés: Ebéd

Energia : 407,420 kcal  
So : 1 613,125 mg  
Cukor : 2,500 g  
Fehérje : 24,075 g  
Zsir : 18,280 g  
- telített zsírsav : 5,980 g  
Szenhidrat : 36,397 g  
KalciumTejtermek : 143,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : hal  
Allergen : tej

**Vaníliás puding**  
**Háztartási keksz**  
**Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 220,800 kcal  
So : 348,500 mg  
Fehérje : 3,880 g  
Zsir : 2,800 g  
- telített zsírsav : 1,480 g  
Szenhidrat : 43,800 g  
KalciumTejtermek : 144,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.05.06.-2019.06.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Energia : 915,330 kcal  
So : 2 860,637 mg

### 2019.05.27. HÉTFŐ

#### Étkezés: Reggeli

**Gyümölcs tea**  
**Halpástétom**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Uborka**

Energia : 187,432 kcal  
So : 717,780 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 5,774 g  
Zsir : 8,214 g  
- telített zsírsav : 1,968 g  
Szenhidrat : 21,932 g  
Allergen : mustár  
Allergen : tej  
Allergen : hal  
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

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

Energia : 391,675 kcal  
So : 460,750 mg  
Fehérje : 15,960 g  
Zsir : 20,972 g  
- telített zsírsav : 4,041 g  
Szenhidrat : 34,435 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

#### Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájkrém**  
**Zsemle**  
**Ásványviz**  
**Fejes saláta**

Energia : 199,250 kcal  
So : 1 315,250 mg  
Fehérje : 7,695 g  
Zsir : 4,570 g  
- telített zsírsav : 3,513 g  
Szenhidrat : 31,595 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 913,857 kcal  
So : 2 723,780 mg

### 2019.05.28. KEDD

#### Étkezés: Reggeli

**Gyümölcslé**  
**Szezámagos sajtkrém**  
**Teljes kiőrlésű kifli**

Energia : 237,157 kcal  
So : 490,150 mg  
Fehérje : 4,565 g  
Zsir : 3,524 g  
- telített zsírsav : 2,001 g  
Szenhidrat : 48,458 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : szezám  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

#### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Kiwi**

Energia : 51,742 kcal  
So : 5,030 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 0,562 g  
Zsir : 0,310 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.05.06.-2019.06.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav : 0,017 g  
Szenhidrat : 10,802 g

### Étkezés: Ebéd

**Húsleves**  
**Gyümölcs mártás főtt hússal**  
**Párolt rizs**

Energia : 338,020 kcal  
So : 638,437 mg  
Cukor : 2,500 g  
Feherje : 12,837 g  
Zsir : 10,705 g  
- telített zsírsav : 2,619 g  
Szenhidrat : 46,742 g  
KalciumTejtermek : 15,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Csirkemell sonka**  
**Margarin**  
**Zsemle**  
**Paprika**  
**Ásványviz**

Energia : 230,150 kcal  
So : 1 460,750 mg  
Feherje : 9,870 g  
Zsir : 6,225 g  
- telített zsírsav : 5,190 g  
Szenhidrat : 33,390 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 857,069 kcal  
So : 2 594,367 mg

## 2019.05.29. SZERDA

### Étkezés: Reggeli

**Tej**  
**Müzli**

Energia : 194,650 kcal  
So : 244,875 mg  
Feherje : 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**  
**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

### Étkezés: Ebéd

**Karalábé főzelék**  
**Sült csirkemell**

Energia : 294,620 kcal  
So : 728,875 mg  
Cukor : 2,500 g  
Feherje : 16,530 g  
Zsir : 17,173 g  
- telített zsírsav : 2,124 g  
Szenhidrat : 18,602 g  
KalciumTejtermek : 28,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Ásványviz**  
**Retek**

Energia : 220,440 kcal  
So : 1 200,500 mg  
Feherje : 7,034 g  
Zsir : 9,760 g  
- telített zsírsav : 4,756 g  
Szenhidrat : 28,540 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.05.06.-2019.06.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : szója  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

Energia : 852,210 kcal  
So : 2 183,000 mg

### 2019.05.30. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

**Tejes kávé**  
**Sárgarépás túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 305,370 kcal  
So : 1 237,137 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 14,601 g  
Zsir : 7,627 g  
- telített zsírsav : 4,668 g  
Szenhidrat : 46,194 g  
KalciumTejtermek : 249,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

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

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

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

Étkezés: Uzsonna

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

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

Energia : 883,655 kcal  
So : 2 379,137 mg

### 2019.05.31. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

**Tej**  
**Snidlinges tojáskrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Paradicsom**

Energia : 261,875 kcal  
So : 961,437 mg  
Fehérje : 14,194 g  
Zsir : 10,101 g  
- telített zsírsav : 5,047 g  
Szenhidrat : 28,015 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.05.06.-2019.06.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Limonádé Narancs

Étkezés: Tízórai

Energia	: 42,150 kcal
So	: 36,750 mg
Cukor	: 5,000 g
Fehérje	: 0,320 g
Zsir	: 0,130 g
- telített zsírsav	: 0,015 g
Szenhidrat	: 9,360 g

### Zöldbab leves Ananászos csirkeragu Burgonya püré

Étkezés: Ebéd

Energia	: 396,975 kcal
So	: 902,262 mg
Fehérje	: 17,073 g
Zsir	: 15,048 g
- telített zsírsav	: 4,398 g
Szenhidrat	: 47,538 g
KalciumTejtermek	: 43,500 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: tojás

### Natúr joghurt Kifli Ásványviz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 220,350 kcal
So	: 1 191,250 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	: 921,350 kcal
So	: 3 091,700 mg