

**2019.05.06. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea  
Kockasajt  
Zsemle

Energia : 211,982 kcal  
So : 1 181,280 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 6,404 g  
Zsir : 2,845 g  
- telített zsírsav : 3,887 g  
Szenhidrat : 39,987 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tejfölös karfiol leves  
Házi rizseshús  
Csemege uborka

Energia : 573,937 kcal  
So : 2 176,299 mg  
Fehérje : 21,880 g  
Zsir : 22,997 g  
- telített zsírsav : 5,018 g  
Szenhidrat : 68,552 g  
KalciumTejtermek : 27,300 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

Energia : 218,500 kcal  
So : 1 119,750 mg  
Fehérje : 11,150 g  
Zsir : 8,054 g  
- telített zsírsav : 3,722 g  
Szenhidrat : 24,790 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 004,419 kcal  
So : 4 477,329 mg

**2019.05.07. KEDD**

Étkezés: Tízórai

Kakaó  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kifli  
Retek

Energia : 278,810 kcal  
So : 795,125 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 10,621 g  
Zsir : 10,507 g  
- telített zsírsav : 5,819 g  
Szenhidrat : 36,658 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves  
Paprikás csirkemellfilé  
Házi tarhonya

Energia : 573,204 kcal  
So : 1 587,500 mg  
Fehérje : 30,119 g  
Zsir : 19,377 g  
- telített zsírsav : 3,705 g  
Szenhidrat : 69,819 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém  
Félbarna kenyér  
Sárgarépa

Energia : 148,400 kcal  
So : 745,250 mg  
Fehérje : 4,530 g  
Zsir : 4,460 g  
- telített zsírsav : 0,262 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.05.06.-2019.06.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 21,830 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 000,414 kcal  
So : 3 127,875 mg

### 2019.05.08. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tejberizs fahéjjal**

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

Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves**

**Túrós tészta**

**Narancs**

Energia : 566,058 kcal  
So : 1 234,482 mg  
Fehérje : 27,767 g  
Zsir : 17,062 g  
- telített zsírsav : 5,718 g  
Szenhidrat : 73,865 g  
KalciumTejtermek : 49,400 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájkrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Fejes saláta**

Energia : 173,700 kcal  
So : 1 240,000 mg  
Fehérje : 7,400 g  
Zsir : 5,970 g  
- telített zsírsav : 1,643 g  
Szenhidrat : 21,860 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 085,368 kcal  
So : 3 170,731 mg

### 2019.05.09. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**

**Szezámagos sajtkrém**

**Fehér kenyér**

**Paprika**

Energia : 249,795 kcal  
So : 915,500 mg  
Fehérje : 5,721 g  
Zsir : 2,284 g  
- telített zsírsav : 1,175 g  
Szenhidrat : 52,517 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szezámag

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**

**Babfőzelék**

**Natúr sertésszelet**

Energia : 562,036 kcal  
So : 957,512 mg  
Fehérje : 31,899 g  
Zsir : 23,491 g  
- telített zsírsav : 4,438 g  
Szenhidrat : 56,238 g  
KalciumTejtermek : 15,600 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.05.06.-2019.06.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Jégcsapretek

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

Energia : 1 033,471 kcal  
So : 3 517,762 mg

### 2019.05.10. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea  
Vaníliás túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Energia : 218,582 kcal  
So : 715,680 mg  
Cukor : 11,000 g  
Fehérje : 7,946 g  
Zsir : 3,170 g  
- telített zsírsav : 1,826 g  
Szenhidrat : 39,116 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Kertész leves  
Kukoricabundás halfilé tepsiben sütvé  
Párolt köles  
Cékla

Energia : 581,870 kcal  
So : 1 984,830 mg  
Fehérje : 26,373 g  
Zsir : 18,426 g  
- telített zsírsav : 2,406 g  
Szenhidrat : 77,251 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt  
Háztartási keksz

Energia : 103,500 kcal  
So : 245,000 mg  
Fehérje : 2,450 g  
Zsir : 1,700 g  
- telített zsírsav : 0,650 g  
Szenhidrat : 19,500 g  
Allergen : glutén

Energia : 903,952 kcal  
So : 2 945,510 mg

### 2019.05.13. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé  
Margarin  
Kuglóf

Energia : 260,520 kcal  
So : 575,325 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 9,235 g  
Zsir : 10,634 g  
- telített zsírsav : 5,245 g  
Szenhidrat : 30,694 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves**

**Zöldséges baromfi aprópecsenye**

**Petrezselymes barna rizs**

**Vegyes savanyúság**

Energia : 542,974 kcal  
So : 1 309,113 mg  
Fehérje : 21,399 g  
Zsir : 20,930 g  
- telített zsírsav : 3,269 g  
Szenhidrat : 66,464 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Paprika**

Energia : 200,500 kcal  
So : 1 070,250 mg  
Fehérje : 7,250 g  
Zsir : 8,300 g  
- telített zsírsav : 3,740 g  
Szenhidrat : 23,320 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

Energia : 1 003,994 kcal  
So : 2 954,688 mg

**2019.05.14. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Méz**

**Margarin**

**Félbarna kenyér**

Energia : 279,100 kcal  
So : 1 016,750 mg  
Mez : 1,000 cu...  
Fehérje : 10,780 g  
Zsir : 8,900 g  
- telített zsírsav : 4,920 g  
Szenhidrat : 37,940 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**

**Csirkemájás sertésszelet**

**Burgonya püré**

**Csemege uborka**

Energia : 569,904 kcal  
So : 2 645,570 mg  
Fehérje : 30,000 g  
Zsir : 22,316 g  
- telített zsírsav : 5,349 g  
Szenhidrat : 61,267 g  
KalciumTejtermek : 37,050 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített kockasajt**

**Teljes kiőrlésű kifli**

**Paradicsom**

Energia : 134,190 kcal  
So : 704,500 mg  
Fehérje : 4,728 g  
Zsir : 4,270 g  
- telített zsírsav : 2,464 g  
Szenhidrat : 20,947 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 983,194 kcal  
So : 4 366,820 mg

**2019.05.15. SZERDA**

<b>Tejbedara kakaóporral</b>	<b>Étkezés: Tízórai</b>	Energia : 247,405 kcal So : 768,062 mg Cukor : 7,000 g Feherje : 10,182 g Zsir : 3,458 g - telített zsírsav : 2,345 g Szenhidrat : 43,335 g KalciumTejtermek : 228,000 mg Allergen : glutén Allergen : tej
------------------------------	-------------------------	---

<b>Frankfurti leves Ízes bukta Alma</b>	<b>Étkezés: Ebéd</b>	Energia : 557,814 kcal So : 1 683,481 mg Cukor : 4,550 g Feherje : 40,710 g Zsir : 19,990 g - telített zsírsav : 7,299 g Szenhidrat : 76,572 g KalciumTejtermek : 41,730 mg Allergen : tojás Allergen : tej Allergen : glutén Allergen : szója
---	----------------------	---

<b>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa</b>	<b>Étkezés: Uzsonna</b>	Energia : 234,100 kcal So : 1 427,250 mg Feherje : 8,870 g Zsir : 10,640 g - telített zsírsav : 5,102 g Szenhidrat : 24,880 g Allergen : tej Allergen : szója Allergen : glutén
		Energia : 1 039,319 kcal So : 3 878,793 mg

**2019.05.16. CSÜTÖRTÖK**

<b>Gyümölcsle Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>Étkezés: Tízórai</b>	Energia : 274,243 kcal So : 1 013,355 mg Feherje : 8,085 g Zsir : 3,135 g - telített zsírsav : 1,986 g Szenhidrat : 52,735 g KalciumTejtermek : 28,000 mg Allergen : tej Allergen : glutén
---	-------------------------	--

<b>Csontleves csigatésztával Zöldbab főzelék Baromfi vagdalt</b>	<b>Étkezés: Ebéd</b>	Energia : 575,913 kcal So : 2 073,529 mg Feherje : 23,607 g Zsir : 31,492 g - telített zsírsav : 5,566 g Szenhidrat : 50,007 g KalciumTejtermek : 23,400 mg Allergen : glutén Allergen : tojás Allergen : zeller Allergen : tej
--	----------------------	---

## Étlap (2019.05.06.-2019.06.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Sajtmester sajtkrém**  
**Magos zsemle**  
**Retek**

Energia : 184,540 kcal  
So : 1 094,750 mg  
Fehérje : 6,934 g  
Zsir : 5,530 g  
- telített zsírsav : 2,349 g  
Szenhidrat : 29,340 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : szezám-mag  
Allergen : tej

Energia : 1 034,696 kcal  
So : 4 181,634 mg

### 2019.05.17. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Telejes kiőrlésű kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 301,382 kcal  
So : 1 517,530 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 12,612 g  
Zsir : 14,370 g  
- telített zsírsav : 7,945 g  
Szenhidrat : 29,470 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával**  
**Sajtos sertésszelet**  
**Petrezselymes burgonya**  
**Vitamin saláta**

Energia : 559,832 kcal  
So : 1 535,856 mg  
Fehérje : 25,869 g  
Zsir : 26,778 g  
- telített zsírsav : 8,297 g  
Szenhidrat : 52,646 g  
KalciumTejtermek : 113,100 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 : 1 081,564 kcal  
So : 4 212,135 mg

### 2019.05.20. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**  
**Zelleres túrókrém**  
**Fehér kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 276,865 kcal  
So : 1 038,137 mg  
Fehérje : 8,211 g  
Zsir : 3,048 g  
- telített zsírsav : 1,992 g  
Szenhidrat : 55,275 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Étkezés: Ebéd

**Csontleves finommetélttel**  
**Mexikói sertés tokány**  
**Bulgur**

Energia : 514,631 kcal  
So : 1 303,003 mg  
Fehérje : 23,260 g  
Zsír : 20,258 g  
- telített zsírsav : 3,267 g  
Szenhidrat : 62,281 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Zöldfűszeres vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Sárgarépa**

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

Energia : 936,536 kcal  
So : 2 821,390 mg

**2019.05.21. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Kakaós gabonagolyó**

Energia : 209,000 kcal  
So : 356,500 mg  
Fehérje : 8,510 g  
Zsír : 3,990 g  
- telített zsírsav : 2,150 g  
Szenhidrat : 34,900 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Csurgatott leves**  
**Zabpelyhes rakott karfiol baromfi húsból sajttal sütve**

Energia : 528,490 kcal  
So : 1 263,223 mg  
Fehérje : 27,323 g  
Zsír : 27,110 g  
- telített zsírsav : 7,533 g  
Szenhidrat : 43,352 g  
KalciumTejtermek : 109,200 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Csemege szalámi**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Margarin**  
**Uborka**

Energia : 337,940 kcal  
So : 2 160,250 mg  
Fehérje : 11,234 g  
Zsír : 21,130 g  
- telített zsírsav : 8,902 g  
Szenhidrat : 28,240 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 075,430 kcal  
So : 3 779,973 mg

## 2019.05.22. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

**Kakaó**  
**Briós**

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

### Étkezés: Ebéd

**Ragu leves**  
**Burgonyás tészta**  
**Csemege uborka**

Energia : 565,577 kcal  
So : 2 535,403 mg  
Feherje : 24,975 g  
Zsir : 16,594 g  
- telített zsírsav : 3,043 g  
Szenhidrat : 77,794 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Sajtos párizsi**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Paprika**

Energia : 236,800 kcal  
So : 1 368,750 mg  
Feherje : 8,360 g  
Zsir : 11,690 g  
- telített zsírsav : 4,940 g  
Szenhidrat : 23,710 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 085,647 kcal  
So : 4 170,028 mg

## 2019.05.23. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Tejes kiőrlésű kifli**  
**Retek**

Energia : 233,940 kcal  
So : 894,250 mg  
Feherje : 12,076 g  
Zsir : 7,590 g  
- telített zsírsav : 4,689 g  
Szenhidrat : 30,660 g  
KalciumTejtermek : 338,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**  
**Vágottborsó főzelék**  
**Sertés sült**

Energia : 583,807 kcal  
So : 1 571,684 mg  
Feherje : 35,322 g  
Zsir : 26,348 g  
- telített zsírsav : 4,599 g  
Szenhidrat : 51,408 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 153,200 kcal  
So : 812,500 mg  
Feherje : 10,480 g  
Zsir : 2,630 g  
- telített zsírsav : 0,499 g  
Szenhidrat : 22,630 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



## Étlap (2019.05.06.-2019.06.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Energia : 970,947 kcal  
So : 3 278,434 mg

### 2019.05.24. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

<b>Limonádé</b>	Energia	: 182,505 kcal
<b>Petrezselymes túrókrém</b>	So	: 946,487 mg
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Cukor	: 7,000 g
<b>Fejes saláta</b>	Feherje	: 7,826 g
	Zsir	: 2,966 g
	- telített zsírsav	: 1,789 g
	Szenhidrat	: 30,225 g
	KalciumTejtermek	: 28,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

<b>Paradicsom leves</b>	Energia	: 582,173 kcal
<b>Párolt halszeletek</b>	So	: 2 097,992 mg
<b>Csöben sült zöldségek</b>	Cukor	: 9,750 g
	Feherje	: 31,584 g
	Zsir	: 25,787 g
	- telített zsírsav	: 8,025 g
	Szenhidrat	: 55,632 g
	KalciumTejtermek	: 186,420 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: hal
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

<b>Vaníliás puding</b>	Energia	: 241,500 kcal
<b>Háztartási keksz</b>	So	: 365,000 mg
	Feherje	: 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	: 1 006,177 kcal
	So	: 3 409,479 mg

### 2019.05.27. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcs tea</b>	Energia	: 247,627 kcal
<b>Halpástétom</b>	So	: 1 011,890 mg
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Cukor	: 7,000 g
<b>Uborka</b>	Feherje	: 7,702 g
	Zsir	: 10,567 g
	- telített zsírsav	: 2,438 g
	Szenhidrat	: 29,568 g
	Allergen	: hal
	Allergen	: mustár
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

<b>Tavaszi leves</b>	Energia	: 568,721 kcal
<b>Bolognai spagetti reszelt sajttal</b>	So	: 1 767,664 mg
	Cukor	: 3,250 g
	Feherje	: 26,642 g
	Zsir	: 19,605 g
	- telített zsírsav	: 4,562 g
	Szenhidrat	: 71,314 g
	KalciumTejtermek	: 58,500 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.05.06.-2019.06.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 215,050 kcal  
So : 1 420,250 mg  
Fehérje : 8,490 g  
Zsir : 5,955 g  
- telített zsírsav : 3,913 g  
Szenhidrat : 31,610 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 031,398 kcal  
So : 4 199,803 mg

### 2019.05.28. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Szezámagos sajtkrém**  
**Teljes kiőrlésű kifli**

Energia : 238,435 kcal  
So : 490,250 mg  
Fehérje : 4,617 g  
Zsir : 3,634 g  
- telített zsírsav : 2,015 g  
Szenhidrat : 48,477 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Húsleves**  
**Gyümölcsmártás főtt hússal**  
**Párolt rizs**

Energia : 549,049 kcal  
So : 1 246,157 mg  
Cukor : 9,750 g  
Fehérje : 19,337 g  
Zsir : 17,927 g  
- telített zsírsav : 3,970 g  
Szenhidrat : 76,415 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemell sonka**  
**Margarin**  
**Magos zsemle**  
**Paprika**

Energia : 238,640 kcal  
So : 1 643,500 mg  
Fehérje : 11,954 g  
Zsir : 8,710 g  
- telített zsírsav : 3,460 g  
Szenhidrat : 30,580 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : szezámag  
Allergen : tej

Energia : 1 026,124 kcal  
So : 3 379,907 mg

### 2019.05.29. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.05.06.-2019.06.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Betyár leves**  
**Kakaós csiga**  
**Narancs**

Energia : 526,578 kcal  
So : 711,731 mg  
Cukor : 18,200 g  
Fehérje : 42,336 g  
Zsir : 19,988 g  
- telített zsírsav : 5,434 g  
Szenhidrat : 66,029 g  
KalciumTejtermek : 38,220 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

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

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

Energia : 938,878 kcal  
So : 2 119,480 mg

## 2019.05.30. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

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

Energia : 328,160 kcal  
So : 1 344,262 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 15,577 g  
Zsir : 8,261 g  
- telített zsírsav : 5,108 g  
Szenhidrat : 49,535 g  
KalciumTejtermek : 256,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

### Étkezés: Ebéd

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

Energia : 535,487 kcal  
So : 1 470,588 mg  
Cukor : 6,500 g  
Fehérje : 19,554 g  
Zsir : 21,674 g  
- telített zsírsav : 5,029 g  
Szenhidrat : 63,466 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 140,000 kcal  
So : 661,250 mg  
Fehérje : 4,470 g  
Zsir : 4,430 g  
- telített zsírsav : 0,262 g  
Szenhidrat : 19,910 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 003,647 kcal  
So : 3 476,100 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**2019.05.31. PÉNTEK**

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 280,075 kcal  
So : 1 294,887 mg  
Fehérje : 15,342 g  
Zsir : 8,723 g  
- telített zsírsav : 3,820 g  
Szenhidrat : 33,989 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

**Zöldbab leves**  
**Ananászos csirkemell**  
**Burgonya püré**

Energia : 527,994 kcal  
So : 1 315,379 mg  
Fehérje : 26,200 g  
Zsir : 18,836 g  
- telített zsírsav : 5,315 g  
Szenhidrat : 62,451 g  
KalciumTejtermek : 60,450 mg  
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 : 1 028,419 kcal  
So : 3 769,016 mg