

**2019.08.05. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Kockasajt**  
**Zsemle**

Energia : 211,982 kcal  
So : 1 181,280 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 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

**Fokhagymás zöldbab leves**  
**Bácskai rizseshús**  
**Csemege uborka**

Energia : 562,636 kcal  
So : 1 954,709 mg  
Feherje : 21,378 g  
Zsir : 21,753 g  
- telített zsírsav : 3,333 g  
Szenhidrat : 68,979 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

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

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

Energia : 973,618 kcal  
So : 4 248,239 mg

**2019.08.06. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kifli**

Energia : 266,564 kcal  
So : 744,561 mg  
Cukor : 5,850 g  
Feherje : 9,942 g  
Zsir : 10,207 g  
- telített zsírsav : 5,633 g  
Szenhidrat : 34,532 g  
KalciumTejtermek : 222,300 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**  
**Főtt hús**  
**Meggymártás**  
**Pirított dara**

Energia : 579,218 kcal  
So : 1 577,440 mg  
Cukor : 9,750 g  
Feherje : 25,437 g  
Zsir : 16,916 g  
- telített zsírsav : 4,436 g  
Szenhidrat : 81,055 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**  
**Fehér kenyér**  
**Paprika**

Energia : 144,400 kcal  
So : 811,750 mg  
Feherje : 4,610 g  
Zsir : 4,410 g  
- telített zsírsav : 0,170 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Szenhidrat : 22,500 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 990,182 kcal  
So : 3 133,751 mg

## 2019.08.07. SZERDA

### Tejbedara kakaóporral

Étkezés: Tízórai

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 : glutén  
Allergen : tej

### Nyírségi gombóclevés

### Pizzás tekercs

### Körte

Étkezés: Ebéd

Energia : 533,341 kcal  
So : 1 540,604 mg  
Fehérje : 44,961 g  
Zsir : 21,020 g  
- telített zsírsav : 6,419 g  
Szenhidrat : 63,272 g  
KalciumTejtermek : 38,220 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tej  
Allergen : szója

### Sajtos párizsi

### Margarin

### Teljes kiőrlésű zsemle

### Fejes saláta

Étkezés: Uzsonna

Energia : 267,340 kcal  
So : 1 535,000 mg  
Fehérje : 8,974 g  
Zsir : 13,930 g  
- telített zsírsav : 6,253 g  
Szenhidrat : 28,950 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 048,086 kcal  
So : 3 843,666 mg

## 2019.08.08. CSÜTÖRTÖK

### Gyümölcsle

### Sajtmester sajtkrém

### Fehér kenyér

### Uborka

Étkezés: Tízórai

Energia : 262,400 kcal  
So : 1 022,750 mg  
Fehérje : 6,360 g  
Zsir : 3,350 g  
- telített zsírsav : 2,052 g  
Szenhidrat : 52,650 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Csontleves finommetélttel

### Lencse főzelék

### Virsli

Étkezés: Ebéd

Energia : 557,722 kcal  
So : 2 346,065 mg  
Cukor : 2,600 g  
Fehérje : 29,102 g  
Zsir : 26,661 g  
- telített zsírsav : 8,662 g  
Szenhidrat : 50,032 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Paradicsom**

Energia : 213,440 kcal  
So : 1 405,000 mg  
Fehérje : 8,394 g  
Zsir : 8,300 g  
- telített zsírsav : 2,959 g  
Szenhidrat : 28,800 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 033,562 kcal  
So : 4 773,815 mg

## 2019.08.09. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Limonádé**  
**Körözött**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Paprika**

Energia : 182,767 kcal  
So : 1 042,617 mg  
Cukor : 5,850 g  
Fehérje : 8,058 g  
Zsir : 3,044 g  
- telített zsírsav : 1,789 g  
Szenhidrat : 29,954 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Vegyes zöldség leves**  
**Mediterrán csirkemell**  
**Burgonya püré**

Energia : 576,641 kcal  
So : 1 742,382 mg  
Fehérje : 30,986 g  
Zsir : 22,603 g  
- telített zsírsav : 6,700 g  
Szenhidrat : 61,509 g  
KalciumTejtermek : 134,550 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Csokoládé puding**  
**Müzli szelet**

Energia : 215,800 kcal  
So : 190,000 mg  
Fehérje : 2,960 g  
Zsir : 3,620 g  
- telített zsírsav : 1,780 g  
Szenhidrat : 41,520 g  
KalciumTejtermek : 144,000 mg  
Allergen : mandula  
Allergen : szezámag  
Allergen : földimogyoró  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 975,209 kcal  
So : 2 974,999 mg

**2019.08.12. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

**Kakaó**

**Margarin**

**Kalács**

Energia : 259,870 kcal  
So : 574,375 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 9,365 g  
Zsir : 10,817 g  
- telített zsírsav : 5,370 g  
Szenhidrat : 30,718 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

**Karfiol leves**

**Lecsós csirkemáj**

**Petrezselymes rizs**

**Vitamin salálta**

Energia : 556,280 kcal  
So : 1 556,033 mg  
Fehérje : 24,979 g  
Zsir : 19,387 g  
- telített zsírsav : 2,264 g  
Szenhidrat : 69,487 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Paprika**

Energia : 161,900 kcal  
So : 1 022,000 mg  
Fehérje : 11,220 g  
Zsir : 2,620 g  
- telített zsírsav : 0,910 g  
Szenhidrat : 22,620 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 978,050 kcal  
So : 3 152,408 mg

**2019.08.13. 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

**Burgonya leves**

**Tavaszi sertés szelet**

**Párolt köles**

**Csemege uborka**

Energia : 572,572 kcal  
So : 2 473,588 mg  
Fehérje : 25,159 g  
Zsir : 20,533 g  
- telített zsírsav : 3,476 g  
Szenhidrat : 71,636 g  
Allergen : glutén  
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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén

Energia : 985,862 kcal  
So : 4 194,838 mg

### 2019.08.14. 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

**Sertés raguleves**

**Darás tészta porcukorral**

**Nektarin**

Energia : 508,789 kcal  
So : 1 224,607 mg  
Cukor : 5,200 g  
Fehérje : 22,888 g  
Zsir : 13,313 g  
- telített zsírsav : 2,834 g  
Szenhidrat : 73,788 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Zalai felvágott**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Sárgarépa**

Energia : 244,300 kcal  
So : 1 629,750 mg  
Fehérje : 9,140 g  
Zsir : 11,930 g  
- telített zsírsav : 4,952 g  
Szenhidrat : 24,250 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 098,699 kcal  
So : 3 550,606 mg

### 2019.08.15. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**

**Zöldfűszeres túrókrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Uborka**

Energia : 275,923 kcal  
So : 923,000 mg  
Fehérje : 8,310 g  
Zsir : 3,132 g  
- telített zsírsav : 2,016 g  
Szenhidrat : 52,895 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Tojásleves**

**Kelkáposzta főzelék**

**Sertés pörkölt**

Energia : 525,918 kcal  
So : 1 299,110 mg  
Fehérje : 24,632 g  
Zsir : 28,121 g  
- telített zsírsav : 4,425 g  
Szenhidrat : 44,189 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 29,340 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : szezám-mag  
Allergen : tej

Energia : 986,381 kcal  
So : 3 316,859 mg

### 2019.08.16. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé  
Trappista sajt  
Margarin  
Telejes kiőrlésű kenyér  
Paprika

Energia : 306,090 kcal  
So : 1 548,750 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 12,790 g  
Zsir : 14,450 g  
- telített zsírsav : 7,945 g  
Szenhidrat : 30,128 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gyömbéres sárgarépa krémleves  
Szezám-magos rántott halfilé  
Párolt zöldségek

Energia : 553,846 kcal  
So : 1 481,038 mg  
Fehérje : 26,924 g  
Zsir : 29,607 g  
- telített zsírsav : 4,921 g  
Szenhidrat : 44,609 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : szezám-mag  
Allergen : hal

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 : 1 080,285 kcal  
So : 4 188,538 mg

### 2019.08.19. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea  
Kockasajt  
Kifli  
Uborka

Energia : 188,282 kcal  
So : 1 033,530 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 5,764 g  
Zsir : 2,805 g  
- telített zsírsav : 1,724 g  
Szenhidrat : 34,797 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gomba leves  
Hentes ragu  
Bulgur

Energia : 510,536 kcal  
So : 1 394,084 mg  
Fehérje : 25,200 g  
Zsir : 17,817 g  
- telített zsírsav : 3,259 g  
Szenhidrat : 65,325 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén  
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Margarin  
Retek**

Energia : 226,600 kcal  
So : 1 377,750 mg  
Fehérje : 8,870 g  
Zsir : 10,610 g  
- telített zsírsav : 5,099 g  
Szenhidrat : 23,110 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 925,418 kcal  
So : 3 805,364 mg

### 2019.08.21. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Kakaó  
Csirkemájkrém  
Fehér kenyér**

Energia : 292,870 kcal  
So : 1 623,875 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 14,165 g  
Zsir : 9,077 g  
- telített zsírsav : 3,770 g  
Szenhidrat : 39,158 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

**Babgulyás  
Túrós batyu  
Alma**

Energia : 582,325 kcal  
So : 975,543 mg  
Cukor : 14,950 g  
Fehérje : 55,152 g  
Zsir : 17,744 g  
- telített zsírsav : 4,742 g  
Szenhidrat : 78,179 g  
KalciumTejtermek : 49,140 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Póréhagymás vajkrém  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Paradicsom**

Energia : 188,240 kcal  
So : 856,500 mg  
Fehérje : 5,464 g  
Zsir : 6,760 g  
- telített zsírsav : 1,489 g  
Szenhidrat : 28,940 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 063,435 kcal  
So : 3 455,918 mg

### 2019.08.22. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tej  
Kakaós 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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Daragaluska leves**

**Sóska**

**Főtt tojás**

**Fél adag burgonya köret**

Energia : 540,119 kcal  
So : 1 476,633 mg  
Cukor : 6,500 g  
Fehérje : 20,697 g  
Zsir : 24,231 g  
- telített zsírsav : 5,525 g  
Szenhidrat : 57,966 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Pulykasonka**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

Energia : 209,500 kcal  
So : 830,250 mg  
Fehérje : 10,640 g  
Zsir : 8,180 g  
- telített zsírsav : 3,299 g  
Szenhidrat : 22,330 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 958,619 kcal  
So : 2 663,383 mg

## 2019.08.23. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Limonádé**

**Vaníliás túrókrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Nektarin**

Energia : 225,490 kcal  
So : 748,650 mg  
Cukor : 11,000 g  
Fehérje : 8,099 g  
Zsir : 2,995 g  
- telített zsírsav : 1,798 g  
Szenhidrat : 40,374 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Hideg meggyleves**

**Dubarry csirkemell**

**Párolt barna rizs**

Energia : 546,429 kcal  
So : 1 372,647 mg  
Cukor : 7,800 g  
Fehérje : 26,600 g  
Zsir : 17,924 g  
- telített zsírsav : 5,440 g  
Szenhidrat : 69,097 g  
KalciumTejtermek : 89,115 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt**

**Háztartási keksz**

Energia : 184,900 kcal  
So : 514,500 mg  
Fehérje : 6,300 g  
Zsir : 3,900 g  
- telített zsírsav : 2,080 g  
Szenhidrat : 30,830 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 956,819 kcal  
So : 2 635,797 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



**2019.08.26. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea  
Briós**

Energia : 183,282 kcal  
So : 0,030 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 3,802 g  
Zsir : 2,870 g  
- telített zsírsav : 1,652 g  
Szenhidrat : 34,705 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves  
Póréhagymás csirkeragu  
Házi tarhonya  
Csemege uborka**

Energia : 504,143 kcal  
So : 2 265,019 mg  
Feherje : 23,930 g  
Zsir : 19,062 g  
- telített zsírsav : 3,073 g  
Szenhidrat : 58,969 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Trappista sajt  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Fejes saláta**

Energia : 272,100 kcal  
So : 1 517,500 mg  
Feherje : 12,550 g  
Zsir : 14,360 g  
- telített zsírsav : 7,943 g  
Szenhidrat : 22,320 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 959,524 kcal  
So : 3 782,549 mg

**2019.08.27. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Tej  
Tonhalkrém  
Félbarna kenyér  
Uborka**

Energia : 305,945 kcal  
So : 1 240,860 mg  
Feherje : 14,280 g  
Zsir : 13,557 g  
- telített zsírsav : 4,516 g  
Szenhidrat : 30,619 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : hal

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves  
Natúr sertésszelet  
Kapor mártás  
Zöldséges rizs**

Energia : 570,882 kcal  
So : 1 918,212 mg  
Cukor : 3,250 g  
Feherje : 25,265 g  
Zsir : 18,963 g  
- telített zsírsav : 4,252 g  
Szenhidrat : 74,101 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

## Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Tavaszi felvágott**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Paprika**

Energia : 201,840 kcal  
So : 1 408,650 mg  
Fehérje : 8,808 g  
Zsír : 6,690 g  
- telített zsírsav : 2,640 g  
Szenhidrat : 29,208 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 078,667 kcal  
So : 4 567,722 mg

### 2019.08.28. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Szezámagos sajtkrém**  
**Kifli**

Energia : 266,245 kcal  
So : 814,000 mg  
Fehérje : 5,591 g  
Zsír : 2,189 g  
- telített zsírsav : 1,270 g  
Szenhidrat : 55,867 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag

Étkezés: Ebéd

**Baromfi becsinált leves**  
**Káposztás tészta**  
**Őszibarack**

Energia : 567,756 kcal  
So : 1 276,678 mg  
Cukor : 4,550 g  
Fehérje : 22,896 g  
Zsír : 16,825 g  
- telített zsírsav : 3,747 g  
Szenhidrat : 80,638 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 210,400 kcal  
So : 1 164,000 mg  
Fehérje : 11,240 g  
Zsír : 8,060 g  
- telített zsírsav : 3,719 g  
Szenhidrat : 22,420 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 044,401 kcal  
So : 3 254,678 mg

### 2019.08.29. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Petrezselymes túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Paradicsom**

Energia : 322,475 kcal  
So : 1 345,312 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 15,655 g  
Zsír : 8,300 g  
- telített zsírsav : 5,105 g  
Szenhidrat : 47,731 g  
KalciumTejtermek : 256,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

## Étlap (2019.08.05.-2019.09.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**  
**Zöldbab főzelék**  
**Vagdalthús**

Energia : 576,110 kcal  
So : 2 147,977 mg  
Fehérje : 28,979 g  
Zsir : 29,283 g  
- telített zsírsav : 5,906 g  
Szenhidrat : 49,599 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

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 : 1 038,585 kcal  
So : 4 154,539 mg

## 2019.08.30. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Limonádé**  
**Főtt tojás**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 239,190 kcal  
So : 939,000 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 12,340 g  
Zsir : 7,660 g  
- telített zsírsav : 1,908 g  
Szenhidrat : 29,268 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

**Bazsalikomos paradicsom leves**  
**Zöldséges halfilé**  
**Főtt burgonya**  
**Csemege uborka**

Energia : 574,376 kcal  
So : 2 746,078 mg  
Cukor : 9,750 g  
Fehérje : 24,146 g  
Zsir : 19,219 g  
- telített zsírsav : 2,342 g  
Szenhidrat : 75,122 g  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
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 : 1 033,916 kcal  
So : 4 843,827 mg