

2019.12.02. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Kockasajt
Zsemle
Lilahagyma

Energia : 224,582 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 6,674 g
Zsir : 2,869 g
- telített zsírsav : 3,899 g
Szenhidrat : 43,017 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves
Sertésrizottó sajttal
Cékla

Energia : 557,609 kcal
So : 1 736,465 mg
Fehérje : 24,930 g
Zsir : 14,225 g
- telített zsírsav : 3,583 g
Szenhidrat : 81,009 g
KalciumTejtermek : 39,000 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén
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 : mustár
Allergen : zeller

Energia : 981,191 kcal
So : 4 029,995 mg

2019.12.03. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Energia : 279,460 kcal
So : 796,075 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 10,491 g
Zsir : 10,324 g
- telített zsírsav : 5,694 g
Szenhidrat : 36,634 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zöldség leves
Almás csirkeemell csíkok
Főtt burgonya

Energia : 542,133 kcal
So : 961,244 mg
Fehérje : 24,845 g
Zsir : 21,802 g
- telített zsírsav : 2,661 g
Szenhidrat : 60,889 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

**Párizsi
Zsemle
Uborka**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 217,050 kcal
So : 1 423,500 mg
Fehérje : 9,880 g
Zsir : 5,095 g
- telített zsírsav : 4,572 g
Szenhidrat : 32,670 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 038,643 kcal
So : 3 180,819 mg

2019.12.04. SZERDA

**Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Fehér kenyér
Retek**

Étkezés: Tízórai

Energia : 263,300 kcal
So : 1 057,250 mg
Fehérje : 6,420 g
Zsir : 3,350 g
- telített zsírsav : 2,049 g
Szenhidrat : 52,800 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

**Gulyás leves
Mákos tészta
Alma**

Étkezés: Ebéd

Energia : 550,302 kcal
So : 1 188,803 mg
Cukor : 3,250 g
Fehérje : 23,825 g
Zsir : 20,141 g
- telített zsírsav : 3,558 g
Szenhidrat : 67,932 g
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén

**Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 242,440 kcal
So : 1 288,250 mg
Fehérje : 11,854 g
Zsir : 10,360 g
- telített zsírsav : 5,023 g
Szenhidrat : 27,900 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 056,042 kcal
So : 3 534,302 mg

2019.12.05. CSÜTÖRTÖK

**Tejbedara kakaóporral
Ásványviz**

Étkezés: Tízórai

Energia : 247,405 kcal
So : 800,562 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

Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Spenót
Tojás
Fél adag burgonya

Energia : 523,798 kcal
So : 1 272,135 mg
Fehérje : 27,926 g
Zsir : 23,568 g
- telített zsírsav : 4,903 g
Szenhidrat : 49,705 g
KalciumTejtermek : 22,230 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 274,000 kcal
So : 1 523,250 mg
Fehérje : 12,710 g
Zsir : 14,360 g
- telített zsírsav : 7,952 g
Szenhidrat : 22,630 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 045,203 kcal
So : 3 595,947 mg

2019.12.06. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 186,025 kcal
So : 1 052,635 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 8,107 g
Zsir : 2,975 g
- telített zsírsav : 1,797 g
Szenhidrat : 30,944 g
KalciumTejtermek : 28,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Sütötök krémleves
Párolt halszeletek
fél adag zöldségek köret
Fél adag rizs köret

Energia : 540,488 kcal
So : 1 474,614 mg
Cukor : 13,000 g
Fehérje : 27,936 g
Zsir : 10,397 g
- telített zsírsav : 2,480 g
Szenhidrat : 83,270 g
KalciumTejtermek : 148,200 mg
Allergen : hal
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Vaníliás puding
Háztartási keksz

Energia : 173,700 kcal
So : 362,000 mg
Fehérje : 4,465 g
Zsir : 4,235 g
- telített zsírsav : 2,275 g
Szenhidrat : 29,250 g
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 900,213 kcal
So : 2 889,249 mg

2019.12.07. SZOMBAT

Étkezés: Tízórai

Kakaó	Energia	: 318,890 kcal
Magyarós vajkrém	So	: 1 211,625 mg
Teljes kiőrlésű zsemle	Cukor	: 6,000 g
Sárgarépa csíkok	Feherje	: 12,509 g
	Zsir	: 9,977 g
	- telített zsírsav	: 3,622 g
	Szenhidrat	: 46,869 g
	KalciumTejtermek	: 229,250 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

Étkezés: Ebéd

Gomba leves	Energia	: 570,482 kcal
Csikós tokány	So	: 1 605,466 mg
Házi tarhonya	Feherje	: 26,484 g
	Zsir	: 24,336 g
	- telített zsírsav	: 5,283 g
	Szenhidrat	: 61,133 g
	KalciumTejtermek	: 23,400 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt	Energia	: 196,700 kcal
Müzli	So	: 300,000 mg
	Feherje	: 6,600 g
	Zsir	: 3,130 g
	- telített zsírsav	: 1,592 g
	Szenhidrat	: 35,010 g
	KalciumTejtermek	: 132,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 1 086,072 kcal
	So	: 3 117,091 mg

2019.12.09. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 231,120 kcal
Kakaós csiga	So	: 265,000 mg
	Feherje	: 8,776 g
	Zsir	: 9,396 g
	- telített zsírsav	: 4,600 g
	Szenhidrat	: 26,668 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Zeller leves	Energia	: 582,289 kcal
Sült csirkecombfilé	So	: 2 675,225 mg
Fél adag köles	Feherje	: 22,158 g
Fél adag rizs	Zsir	: 28,175 g
Csemege uborka	- telített zsírsav	: 3,904 g
	Szenhidrat	: 59,098 g
	Allergen	: zeller
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott	Energia	: 221,640 kcal
Teljes kiőrlésű zsemle	So	: 1 644,750 mg
Retek	Feherje	: 9,954 g
	Zsir	: 8,700 g
	- telített zsírsav	: 3,459 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Szenhidrat	: 28,380 g
Allergen	: szója
Allergen	: glutén
Energia	: 1 035,049 kcal
So	: 4 584,975 mg

2019.12.10. KEDD

Tejberizs fahéjjal

Étkezés: Tízórai

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

Zöldborsó leves

Hentes szelet

Főtt burgonya

Étkezés: Ebéd

Energia	: 557,895 kcal
So	: 1 466,316 mg
Fehérje	: 25,587 g
Zsir	: 20,971 g
- telített zsírsav	: 3,875 g
Szenhidrat	: 65,832 g
Allergen	: szója
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

Ízesített kockasajt

Teljes kiőrlésű kifli

Uborka

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 131,190 kcal
So	: 709,750 mg
Fehérje	: 4,728 g
Zsir	: 4,240 g
- telített zsírsav	: 2,467 g
Szenhidrat	: 20,257 g
KalciumTejtermek	: 87,500 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Energia	: 1 034,695 kcal
So	: 2 872,315 mg

2019.12.11. SZERDA

Gyümölcslé

Méz

Margarin

Fehér kenyér

Étkezés: Tízórai

Energia	: 305,100 kcal
So	: 914,750 mg
Mez	: 1,000 cu...
Fehérje	: 4,460 g
Zsir	: 6,020 g
- telített zsírsav	: 3,040 g
Szenhidrat	: 59,140 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Tárkonyos pulyka raguleves

Lekváros bukta

Étkezés: Ebéd

Energia	: 464,297 kcal
So	: 1 010,529 mg
Cukor	: 6,500 g
Fehérje	: 41,972 g
Zsir	: 12,406 g
- telített zsírsav	: 2,868 g
Szenhidrat	: 68,767 g
KalciumTejtermek	: 22,230 mg
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: zeller

Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Csirkemájkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Lilahagyma

Étkezés: Uzsonna

Energia : 219,440 kcal
So : 1 400,500 mg
Fehérje : 8,364 g
Zsir : 8,264 g
- telített zsírsav : 2,962 g
Szenhidrat : 30,630 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 988,837 kcal
So : 3 325,779 mg

2019.12.12. CSÜTÖRTÖK

Gyümölcs tea
Nutella
Fehér kenyér

Étkezés: Tízórai

Energia : 183,282 kcal
So : 808,030 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 4,712 g
Zsir : 3,430 g
- telített zsírsav : 1,142 g
Szenhidrat : 34,250 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mogyoró

Csontleves eperlevéllel
Vágottborsó főzelék
Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia : 487,663 kcal
So : 968,632 mg
Fehérje : 27,084 g
Zsir : 20,009 g
- telített zsírsav : 3,163 g
Szenhidrat : 50,191 g
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

Energia : 317,240 kcal
So : 1 771,750 mg
Fehérje : 13,604 g
Zsir : 16,690 g
- telített zsírsav : 9,262 g
Szenhidrat : 30,490 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 988,184 kcal
So : 3 548,412 mg

2019.12.13. PÉNTEK

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Telejes kiőrlésű kenyér
Uborka

Étkezés: Tízórai

Energia : 248,400 kcal
So : 962,250 mg
Fehérje : 11,430 g
Zsir : 7,430 g
- telített zsírsav : 2,182 g
Szenhidrat : 32,910 g
KalciumTejtermek : 229,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves

Rántott sertés szelet

Zöldség köret

Cékla

Energia : 581,874 kcal
So : 2 308,069 mg
Cukor : 7,800 g
Fehérje : 27,869 g
Zsir : 23,943 g
- telített zsírsav : 3,904 g
Szenhidrat : 63,611 g
Allergen : tojás
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 : 1 050,624 kcal
So : 4 429,069 mg

2019.12.14. SZOMBAT

Étkezés: Tízórai

Tej

Kakaós gabonagolyó

Energia : 170,150 kcal
So : 324,475 mg
Fehérje : 7,911 g
Zsir : 3,643 g
- telített zsírsav : 2,097 g
Szenhidrat : 26,395 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Kapros karfiol leves

Burgonya főzelék

Csirkemájvas vagdalthús

Energia : 583,572 kcal
So : 1 855,654 mg
Fehérje : 24,020 g
Zsir : 21,621 g
- telített zsírsav : 4,624 g
Szenhidrat : 73,314 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Uborka

Energia : 269,240 kcal
So : 1 540,750 mg
Fehérje : 9,134 g
Zsir : 13,930 g
- telített zsírsav : 6,262 g
Szenhidrat : 29,260 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 022,962 kcal
So : 3 720,879 mg

2019.12.16. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Diós túrókrém
Félbarna kenyér

Energia : 215,837 kcal
So : 1 059,442 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 7,521 g
Zsir : 8,165 g
- telített zsírsav : 3,952 g
Szenhidrat : 27,305 g
KalciumTejtermek : 16,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Kakukkfűves sertés csíkok sajtmártással
Rizs köret

Energia : 577,874 kcal
So : 1 476,828 mg
Fehérje : 24,609 g
Zsir : 23,570 g
- telített zsírsav : 5,482 g
Szenhidrat : 65,930 g
KalciumTejtermek : 68,640 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Uborka

Energia : 243,440 kcal
So : 960,250 mg
Fehérje : 11,414 g
Zsir : 10,480 g
- telített zsírsav : 4,612 g
Szenhidrat : 28,120 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 037,151 kcal
So : 3 496,520 mg

2019.12.17. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Kifli
Fejes saláta

Energia : 282,950 kcal
So : 917,750 mg
Fehérje : 6,430 g
Zsir : 3,345 g
- telített zsírsav : 2,138 g
Szenhidrat : 56,590 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves
Sült halfilé
Burgonya köret
Csemege uborka

Energia : 522,248 kcal
So : 2 229,832 mg
Fehérje : 22,894 g
Zsir : 20,289 g
- telített zsírsav : 2,432 g
Szenhidrat : 60,936 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal

Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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 : 1 031,798 kcal
So : 4 525,331 mg

2019.12.18. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 362,145 kcal
So : 1 600,110 mg
Fehérje : 16,178 g
Zsir : 13,177 g
- telített zsírsav : 4,164 g
Szenhidrat : 43,305 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : hal
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Palóc leves
Darás tészta baracklekvárral
Mandarin**

Energia : 558,839 kcal
So : 1 093,544 mg
Fehérje : 22,067 g
Zsir : 13,290 g
- telített zsírsav : 3,759 g
Szenhidrat : 86,744 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém
Kifli
Sárgarépa**

Energia : 172,850 kcal
So : 804,000 mg
Fehérje : 4,840 g
Zsir : 4,375 g
- telített zsírsav : 0,277 g
Szenhidrat : 28,280 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 093,834 kcal
So : 3 497,654 mg

2019.12.19. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Kakaó
Csirkemájkrém
Zsemle
Fejes saláta**

Energia : 344,320 kcal
So : 1 686,125 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 15,475 g
Zsir : 9,172 g
- telített zsírsav : 6,043 g
Szenhidrat : 49,308 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

Óvodás 4-6
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Almás káposzta főzelék
Virsli

Energia : 491,428 kcal
So : 2 269,851 mg
Cukor : 6,500 g
Fehérje : 18,233 g
Zsir : 22,050 g
- telített zsírsav : 8,066 g
Szenhidrat : 54,820 g
KalciumTejtermek : 19,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 151,300 kcal
So : 731,750 mg
Fehérje : 4,690 g
Zsir : 4,430 g
- telített zsírsav : 0,179 g
Szenhidrat : 22,460 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 987,047 kcal
So : 4 687,726 mg

2019.12.20. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Energia : 216,487 kcal
So : 1 119,092 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 8,628 g
Zsir : 5,726 g
- telített zsírsav : 1,825 g
Szenhidrat : 31,753 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves pirított zsemlekočka
Sertés szelet jóasszony módra
Petrezselymes rizs
Vegyes savanyúság

Energia : 583,785 kcal
So : 1 561,024 mg
Fehérje : 24,599 g
Zsir : 24,861 g
- telített zsírsav : 6,935 g
Szenhidrat : 64,519 g
KalciumTejtermek : 23,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kifli
Narancs

Energia : 240,500 kcal
So : 1 165,250 mg
Fehérje : 9,590 g
Zsir : 5,975 g
- telített zsírsav : 3,779 g
Szenhidrat : 37,100 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 040,771 kcal
So : 3 845,366 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!