

## 2020.02.03. HÉTFŐ

### Étkezés: Reggeli

<b>Tej</b>	Energia	: 302,700 kcal
<b>Kockasajt</b>	So	: 1 406,250 mg
<b>Zsemle</b>	Feherje	: 13,142 g
	Zsir	: 8,435 g
	- telített zsírsav	: 7,685 g
	Szenhidrat	: 43,437 g
	KalciumTejtermek	: 327,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcs tea</b>	Energia	: 44,742 kcal
<b>Alma</b>	So	: 5,030 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 0,462 g
	Zsir	: 0,010 g
	- telített zsírsav	: 0,002 g
	Szenhidrat	: 10,252 g

### Étkezés: Ebéd

<b>Zöldborsó főzelék</b>	Energia	: 342,605 kcal
<b>Sertés pörkölt</b>	So	: 652,575 mg
	Feherje	: 18,964 g
	Zsir	: 18,029 g
	- telített zsírsav	: 2,878 g
	Szenhidrat	: 26,023 g
	KalciumTejtermek	: 22,800 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Uzsonna

<b>Zalai felvágott</b>	Energia	: 183,600 kcal
<b>Margarin</b>	So	: 1 176,500 mg
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Feherje	: 6,440 g
<b>Retek</b>	Zsir	: 9,800 g
<b>Ásványviz</b>	- telített zsírsav	: 4,236 g
	Szenhidrat	: 16,800 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

Energia : 873,647 kcal  
So : 3 240,355 mg

## 2020.02.04. KEDD

### Étkezés: Reggeli

<b>Citromos tea</b>	Energia	: 186,732 kcal
<b>Halpástétom</b>	So	: 865,280 mg
<b>Fehér kenyér</b>	Cukor	: 5,000 g
<b>Sárgarépa</b>	Feherje	: 5,754 g
	Zsir	: 8,174 g
	- telített zsírsav	: 1,968 g
	Szenhidrat	: 23,062 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: mustár
	Allergen	: hal

### Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia	: 144,600 kcal
<b>Narancs</b>	So	: 229,500 mg
	Feherje	: 7,160 g
	Zsir	: 5,720 g
	- telített zsírsav	: 3,812 g
	Szenhidrat	: 15,700 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Zeller főzelék**  
**Sertés sült**

Energia : 332,400 kcal  
So : 382,312 mg  
Fehérje : 15,392 g  
Zsir : 16,202 g  
- telített zsírsav : 3,665 g  
Szenhidrat : 30,317 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Póréhagymás vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Uborka**  
**Ásványvíz**

Energia : 184,040 kcal  
So : 891,000 mg  
Fehérje : 5,364 g  
Zsir : 6,720 g  
- telített zsírsav : 1,488 g  
Szenhidrat : 28,080 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 847,772 kcal  
So : 2 368,092 mg

## 2020.02.05. SZERDA

### Étkezés: Reggeli

**Gyümölcsle**  
**Szezámagos sajtkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**

Energia : 303,957 kcal  
So : 1 055,650 mg  
Fehérje : 7,053 g  
Zsir : 5,864 g  
- telített zsírsav : 3,371 g  
Szenhidrat : 58,308 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Kivi**

Energia : 143,500 kcal  
So : 230,000 mg  
Fehérje : 7,200 g  
Zsir : 5,600 g  
- telített zsírsav : 3,800 g  
Szenhidrat : 15,700 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Tökfőzelék**  
**Sült csirkemell**

Energia : 270,150 kcal  
So : 616,925 mg  
Fehérje : 14,898 g  
Zsir : 17,595 g  
- telített zsírsav : 3,200 g  
Szenhidrat : 13,074 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**  
**Margarin**  
**Fehér kenyér**  
**Fejes saláta**  
**Ásványvíz**

Energia : 158,400 kcal  
So : 965,000 mg  
Fehérje : 7,680 g  
Zsir : 7,190 g  
- telített zsírsav : 3,413 g  
Szenhidrat : 16,370 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: szója
Energia	: 876,007 kcal
So	: 2 867,575 mg

## 2020.02.06. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Reggeli

<b>Kakaó</b>	Energia	: 289,970 kcal
<b>Margarin</b>	So	: 714,875 mg
<b>Teljes kiőrlésű kifli</b>	Cukor	: 5,000 g
<b>Fejes saláta</b>	Feherje	: 10,401 g
	Zsir	: 13,107 g
	- telített zsírsav	: 7,613 g
	Szenhidrat	: 34,200 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcs tea</b>	Energia	: 44,742 kcal
<b>Mandarin</b>	So	: 5,030 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 0,462 g
	Zsir	: 0,010 g
	- telített zsírsav	: 0,002 g
	Szenhidrat	: 10,252 g

### Étkezés: Ebéd

<b>Májgaluska leves</b>	Energia	: 378,412 kcal
<b>Spenót</b>	So	: 1 084,362 mg
<b>Tojás</b>	Feherje	: 15,949 g
<b>Fél adag burgonya</b>	Zsir	: 18,621 g
	- telített zsírsav	: 3,200 g
	Szenhidrat	: 36,469 g
	KalciumTejtermek	: 17,100 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej

### Étkezés: Uzsonna

<b>Trappista sajt</b>	Energia	: 226,950 kcal
<b>Zsemle</b>	So	: 1 390,250 mg
<b>Uborka</b>	Feherje	: 10,910 g
<b>Ásványviz</b>	Zsir	: 6,025 g
	- telített zsírsav	: 5,718 g
	Szenhidrat	: 32,010 g
	KalciumTejtermek	: 120,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 940,074 kcal
	So	: 3 194,517 mg

## 2020.02.07. PÉNTEK

### Étkezés: Reggeli

<b>Gyümölcs tea</b>	Energia	: 142,634 kcal
<b>Körözött</b>	So	: 731,230 mg
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Cukor	: 5,000 g
<b>Lilahagyma</b>	Feherje	: 5,955 g
	Zsir	: 2,205 g
	- telített zsírsav	: 1,346 g
	Szenhidrat	: 24,312 g
	KalciumTejtermek	: 21,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia	: 143,500 kcal
<b>Alma</b>	So	: 230,000 mg
	Feherje	: 7,200 g
	Zsir	: 5,600 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

- telített zsírsav : 3,800 g  
Szenhidrat : 15,700 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

**Étkezés: Ebéd**

**Csirkemell csíkok sajtmártással  
Párolt zöldségek**

Energia : 306,750 kcal  
So : 639,312 mg  
Fehérje : 22,092 g  
Zsir : 17,042 g  
- telített zsírsav : 5,684 g  
Szenhidrat : 16,082 g  
KalciumTejtermek : 82,800 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**Étkezés: Uzsonna**

**Csokoládé puding  
Háztartási keksz  
Ásványviz**

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

Energia : 813,684 kcal  
So : 1 949,042 mg

**2020.02.10. HÉTFŐ**

**Étkezés: Reggeli**

**Tejes kávé  
Kalács**

Energia : 182,330 kcal  
So : 423,200 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 8,625 g  
Zsir : 4,609 g  
- telített zsírsav : 2,335 g  
Szenhidrat : 25,411 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Étkezés: Tízórai**

**Gyümölcsle  
Alma**

Energia : 145,500 kcal  
So : 10,000 mg  
Fehérje : 0,800 g  
Zsir : 0,200 g  
- telített zsírsav : 0,200 g  
Szenhidrat : 34,700 g

**Étkezés: Ebéd**

**Zöldbab főzelék  
Natúr sertésszelet**

Energia : 307,600 kcal  
So : 634,312 mg  
Fehérje : 16,482 g  
Zsir : 16,565 g  
- telített zsírsav : 3,738 g  
Szenhidrat : 23,427 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Étkezés: Uzsonna**

**Párizsi  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Uborka  
Ásványviz**

Energia : 188,240 kcal  
So : 1 254,500 mg  
Fehérje : 8,054 g  
Zsir : 5,840 g  
- telített zsírsav : 2,858 g  
Szenhidrat : 28,420 g  
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén  
Energia : 823,670 kcal  
So : 2 322,012 mg

### 2020.02.11. KEDD

#### Étkezés: Reggeli

**Gyümölcslé**  
**Sárgarépas túrókrém**  
**Félbarna kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 228,950 kcal  
So : 616,312 mg  
Feherje : 6,132 g  
Zsir : 2,407 g  
- telített zsírsav : 1,598 g  
Szenhidrat : 45,158 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

#### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Kivi**

Energia : 143,500 kcal  
So : 230,000 mg  
Feherje : 7,200 g  
Zsir : 5,600 g  
- telített zsírsav : 3,800 g  
Szenhidrat : 15,700 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

#### Étkezés: Ebéd

**Húsgombócok paradicsom mártás**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 353,360 kcal  
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 : tojás  
Allergen : glutén

#### Étkezés: Uzsonna

**Tavaszi felvágott**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Retek**  
**Ásványviz**

Energia : 132,840 kcal  
So : 817,600 mg  
Feherje : 5,852 g  
Zsir : 4,380 g  
- telített zsírsav : 1,746 g  
Szenhidrat : 19,212 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 858,650 kcal  
So : 2 135,462 mg

### 2020.02.12. SZERDA

#### Étkezés: Reggeli

**Gyümölcs tea**  
**Méz**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 185,542 kcal  
So : 616,280 mg  
Cukor : 6,000 g  
Feherje : 3,182 g  
Zsir : 5,810 g  
- telített zsírsav : 2,832 g  
Szenhidrat : 29,492 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

#### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**  
**Narancs**

Energia : 146,600 kcal  
So : 9,500 mg  
Feherje : 0,760 g  
Zsir : 0,320 g  
- telített zsírsav : 0,212 g  
Szenhidrat : 34,700 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**Karfiol főzelék**  
**Főtt csirkemell**

Étkezés: Ebéd

Energia	: 270,320 kcal
So	: 216,062 mg
Fehérje	: 17,992 g
Zsir	: 8,735 g
- telített zsírsav	: 2,069 g
Szenhidrat	: 29,542 g
KalciumTejtermek	: 18,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

**Kenőmájás**  
**Zsemle**  
**Sárgarépa**  
**Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 205,550 kcal
So	: 1 373,750 mg
Fehérje	: 7,795 g
Zsir	: 4,580 g
- telített zsírsav	: 3,518 g
Szenhidrat	: 33,015 g
Allergen	: szója
Allergen	: glutén
Energia	: 808,012 kcal
So	: 2 215,592 mg

**2020.02.13. CSÜTÖRTÖK**

**Tejbedara kakaóporral**

Étkezés: Reggeli

Energia	: 222,265 kcal
So	: 767,687 mg
Cukor	: 5,000 g
Fehérje	: 9,712 g
Zsir	: 3,408 g
- telített zsírsav	: 2,305 g
Szenhidrat	: 37,667 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

**Gyümölcs tea**  
**Mandarin**

Étkezés: Tízórai

Energia	: 44,742 kcal
So	: 5,030 mg
Cukor	: 5,000 g
Fehérje	: 0,462 g
Zsir	: 0,010 g
- telített zsírsav	: 0,002 g
Szenhidrat	: 10,252 g

**Brokkoli főzelék**  
**Húsgombóc**

Étkezés: Ebéd

Energia	: 364,940 kcal
So	: 457,437 mg
Fehérje	: 16,725 g
Zsir	: 10,742 g
- telített zsírsav	: 3,002 g
Szenhidrat	: 49,376 g
KalciumTejtermek	: 18,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: tej

**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Uborka**  
**Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 208,400 kcal
So	: 1 138,500 mg
Fehérje	: 8,820 g
Zsir	: 11,440 g
- telített zsírsav	: 6,238 g
Szenhidrat	: 16,900 g
KalciumTejtermek	: 120,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Energia	: 840,347 kcal
So	: 2 368,655 mg

## 2020.02.14. PÉNTEK

### Étkezés: Reggeli

<b>Tej</b>	Energia	: 242,600 kcal
<b>Zöldfűszeres vajkrém</b>	So	: 770,500 mg
<b>Telejes kiőrlésű kenyér</b>	Feherje	: 10,350 g
<b>Retek</b>	Zsir	: 9,920 g
	- telített zsírsav	: 3,966 g
	Szenhidrat	: 27,440 g
	KalciumTejtermek	: 241,250 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Tízórai

<b>Citromos tea</b>	Energia	: 44,742 kcal
<b>Alma</b>	So	: 5,030 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 0,462 g
	Zsir	: 0,010 g
	- telített zsírsav	: 0,002 g
	Szenhidrat	: 10,252 g

### Étkezés: Ebéd

<b>Fahéjas almaleves</b>	Energia	: 343,192 kcal
<b>Párolt halfilé</b>	So	: 1 395,200 mg
<b>Főtt burgonya</b>	Cukor	: 7,500 g
<b>Cékla</b>	Feherje	: 16,238 g
	Zsir	: 7,811 g
	- telített zsírsav	: 2,187 g
	Szenhidrat	: 51,112 g
	KalciumTejtermek	: 21,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: hal

### Étkezés: Uzsonna

<b>Gyümölcsös joghurt</b>	Energia	: 204,250 kcal
<b>Kifli</b>	So	: 1 010,750 mg
<b>Ásványvíz</b>	Feherje	: 8,080 g
	Zsir	: 2,515 g
	- telített zsírsav	: 1,565 g
	Szenhidrat	: 36,980 g
	KalciumTejtermek	: 132,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 834,784 kcal
	So	: 3 181,480 mg

## 2020.02.17. HÉTFŐ

### Étkezés: Reggeli

<b>Gyümölcs tea</b>	Energia	: 128,202 kcal
<b>Petrezselymes túrókrém</b>	So	: 723,542 mg
<b>Fehér kenyér</b>	Cukor	: 5,000 g
	Feherje	: 5,746 g
	Zsir	: 2,129 g
	- telített zsírsav	: 1,338 g
	Szenhidrat	: 22,177 g
	KalciumTejtermek	: 21,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia	: 143,500 kcal
<b>Kivi</b>	So	: 230,000 mg
	Feherje	: 7,200 g
	Zsir	: 5,600 g
	- telített zsírsav	: 3,800 g
	Szenhidrat	: 15,700 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

**Csirkemáj rizottó reszelt sajttal  
Cékla**

Energia : 396,110 kcal  
So : 1 205,200 mg  
Fehérje : 18,986 g  
Zsir : 15,636 g  
- telített zsírsav : 3,535 g  
Szenhidrat : 43,608 g  
KalciumTejtermek : 75,000 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém  
Teljes kiőrlésű kifli  
Fejes saláta  
Ásványviz**

Energia : 134,740 kcal  
So : 423,000 mg  
Fehérje : 3,646 g  
Zsir : 5,790 g  
- telített zsírsav : 1,013 g  
Szenhidrat : 18,660 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 802,552 kcal  
So : 2 581,742 mg

**2020.02.18. KEDD**

Étkezés: Reggeli

**Gyümölcsle  
Sajtmester sajtkrém  
Korpás kifli  
Uborka**

Energia : 271,680 kcal  
So : 765,900 mg  
Fehérje : 6,880 g  
Zsir : 3,680 g  
- telített zsírsav : 2,338 g  
Szenhidrat : 52,596 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea  
Narancs**

Energia : 45,842 kcal  
So : 4,530 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 0,422 g  
Zsir : 0,130 g  
- telített zsírsav : 0,014 g  
Szenhidrat : 10,252 g

Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó főzelék  
Csirkepörkölt**

Energia : 328,055 kcal  
So : 659,800 mg  
Fehérje : 18,806 g  
Zsir : 16,705 g  
- telített zsírsav : 2,518 g  
Szenhidrat : 25,526 g  
KalciumTejtermek : 22,800 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Retek  
Ásványviz**

Energia : 176,800 kcal  
So : 1 041,500 mg  
Fehérje : 6,260 g  
Zsir : 8,940 g  
- telített zsírsav : 4,336 g  
Szenhidrat : 17,220 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 822,377 kcal  
So : 2 471,730 mg



**2020.02.19. SZERDA**

Étkezés: Reggeli

**Tej**  
**Tonhalkrém**  
**Félbarna kenyér**

Energia : 275,990 kcal  
So : 909,250 mg  
Feherje : 12,192 g  
Zsir : 13,784 g  
- telített zsírsav : 5,818 g  
Szenhidrat : 25,240 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : hal

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Kivi**

Energia : 44,742 kcal  
So : 5,030 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 0,462 g  
Zsir : 0,010 g  
- telített zsírsav : 0,002 g  
Szenhidrat : 10,252 g

Étkezés: Ebéd

**Főtt hús**  
**Meggymártás**  
**Pirított dara**

Energia : 304,780 kcal  
So : 283,131 mg  
Cukor : 4,000 g  
Feherje : 15,412 g  
Zsir : 8,840 g  
- telített zsírsav : 3,039 g  
Szenhidrat : 40,492 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Pulykasonka**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Uborka**  
**Ásványviz**

Energia : 176,840 kcal  
So : 889,500 mg  
Feherje : 9,234 g  
Zsir : 4,220 g  
- telített zsírsav : 1,658 g  
Szenhidrat : 27,900 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

---

Energia : 802,352 kcal  
So : 2 086,911 mg

**2020.02.20. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Reggeli

**Kakaó**  
**Csirkemájkrém**  
**Zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 349,180 kcal  
So : 1 504,625 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 14,720 g  
Zsir : 10,373 g  
- telített zsírsav : 7,448 g  
Szenhidrat : 49,115 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Mandarin**

Energia : 145,500 kcal  
So : 10,000 mg  
Feherje : 0,800 g  
Zsir : 0,200 g  
- telített zsírsav : 0,200 g  
Szenhidrat : 34,700 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**Karalábé főzelék**  
**Sertés sült**

Étkezés: Ebéd

Energia	: 310,100 kcal
So	: 571,375 mg
Cukor	: 2,500 g
Fehérje	: 14,680 g
Zsir	: 19,725 g
- telített zsírsav	: 3,115 g
Szenhidrat	: 18,552 g
KalciumTejtermek	: 28,500 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

**Magyaros vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**  
**Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 122,600 kcal
So	: 578,000 mg
Fehérje	: 3,550 g
Zsir	: 4,320 g
- telített zsírsav	: 0,166 g
Szenhidrat	: 16,840 g
KalciumTejtermek	: 1,250 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Energia	: 927,380 kcal
So	: 2 664,000 mg

**2020.02.21. PÉNTEK**

**Gyümölcs tea**  
**Diós túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Fejes saláta**

Étkezés: Reggeli

Energia	: 169,012 kcal
So	: 898,555 mg
Cukor	: 5,000 g
Fehérje	: 5,823 g
Zsir	: 6,070 g
- telített zsírsav	: 2,898 g
Szenhidrat	: 22,154 g
KalciumTejtermek	: 12,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: dió

**Tej**  
**Narancs**

Étkezés: Tízórai

Energia	: 144,600 kcal
So	: 229,500 mg
Fehérje	: 7,160 g
Zsir	: 5,720 g
- telített zsírsav	: 3,812 g
Szenhidrat	: 15,700 g
KalciumTejtermek	: 240,000 mg
Allergen	: tej

**Paradicsom leves**  
**Natúr csirkemell**  
**Sárgarépás burgonya püré**  
**Vegyes savanyúság**

Étkezés: Ebéd

Energia	: 396,320 kcal
So	: 1 047,500 mg
Cukor	: 2,500 g
Fehérje	: 20,092 g
Zsir	: 12,923 g
- telített zsírsav	: 2,906 g
Szenhidrat	: 49,252 g
KalciumTejtermek	: 28,500 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: tojás

**Kefír**  
**Kifli**  
**Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 220,350 kcal
So	: 1 191,250 mg
Fehérje	: 9,330 g
Zsir	: 5,715 g
- telített zsírsav	: 3,285 g
Szenhidrat	: 32,550 g
KalciumTejtermek	: 180,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Energia : 930,282 kcal  
So : 3 366,805 mg

### 2020.02.24. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

**Tej**  
**Sajtos rúd**

Energia : 341,012 kcal  
So : 225,000 mg  
Fehérje : 10,804 g  
Zsir : 19,284 g  
- telített zsírsav : 10,840 g  
Szenhidrat : 29,608 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Narancs**

Energia : 45,842 kcal  
So : 4,530 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 0,422 g  
Zsir : 0,130 g  
- telített zsírsav : 0,014 g  
Szenhidrat : 10,252 g

Étkezés: Ebéd

**Tarhonyáshús baromfiból**  
**Csemege uborka**

Energia : 332,850 kcal  
So : 1 441,875 mg  
Fehérje : 17,460 g  
Zsir : 11,620 g  
- telített zsírsav : 2,038 g  
Szenhidrat : 39,175 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Sárgarépas túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Jégsaláta**  
**Ásványviz**

Energia : 177,356 kcal  
So : 1 005,479 mg  
Fehérje : 7,730 g  
Zsir : 4,617 g  
- telített zsírsav : 2,658 g  
Szenhidrat : 28,937 g  
KalciumTejtermek : 21,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 897,060 kcal  
So : 2 676,884 mg

### 2020.02.25. KEDD

Étkezés: Reggeli

**Citromos tea**  
**Tojáskrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 166,847 kcal  
So : 733,392 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 7,400 g  
Zsir : 4,480 g  
- telített zsírsav : 1,251 g  
Szenhidrat : 23,771 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Kivi**

Energia : 143,500 kcal  
So : 230,000 mg  
Fehérje : 7,200 g  
Zsir : 5,600 g  
- telített zsírsav : 3,800 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 15,700 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Sütötök főzelék**  
**Natúr sertésszelet**

Energia : 337,510 kcal  
So : 747,012 mg  
Feherje : 14,601 g  
Zsir : 19,796 g  
- telített zsírsav : 3,055 g  
Szenhidrat : 25,455 g  
KalciumTejtermek : 17,100 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Kockasajt**  
**Kifli**  
**Retek**  
**Ásványvíz**

Energia : 158,400 kcal  
So : 1 085,750 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 : 806,257 kcal  
So : 2 796,155 mg

## 2020.02.26. SZERDA

Étkezés: Reggeli

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

Energia : 264,967 kcal  
So : 813,900 mg  
Feherje : 5,539 g  
Zsir : 2,079 g  
- telített zsírsav : 1,256 g  
Szenhidrat : 55,848 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Mandarin**

Energia : 143,500 kcal  
So : 230,000 mg  
Feherje : 7,200 g  
Zsir : 5,600 g  
- telített zsírsav : 3,800 g  
Szenhidrat : 15,700 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Burgonya főzelék**  
**Sült csirkemáj**

Energia : 360,650 kcal  
So : 555,750 mg  
Feherje : 23,992 g  
Zsir : 15,640 g  
- telített zsírsav : 2,906 g  
Szenhidrat : 30,405 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemell sonka**  
**Margarin**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Retek**  
**Ásványvíz**

Energia : 160,600 kcal  
So : 1 137,000 mg  
Feherje : 7,760 g  
Zsir : 6,100 g  
- telített zsírsav : 2,916 g  
Szenhidrat : 18,080 g  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: glutén
Energia	: 929,717 kcal
So	: 2 736,650 mg

## 2020.02.27. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Reggeli

<b>Tejes kávé</b>	Energia	: 305,580 kcal
<b>Petrezselymes túrókrém</b>	So	: 1 234,837 mg
<b>Teljes kiőrlésű zsemle</b>	Cukor	: 5,000 g
<b>Lilahagyma</b>	Fehérje	: 14,633 g
	Zsir	: 7,629 g
	- telített zsírsav	: 4,669 g
	Szenhidrat	: 46,211 g
	KalciumTejtermek	: 249,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia	: 143,500 kcal
<b>Alma</b>	So	: 230,000 mg
	Fehérje	: 7,200 g
	Zsir	: 5,600 g
	- telített zsírsav	: 3,800 g
	Szenhidrat	: 15,700 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej

### Étkezés: Ebéd

<b>Csontleves eperlevéllel</b>	Energia	: 385,560 kcal
<b>Finomfőzelék</b>	So	: 1 120,975 mg
<b>Sertés pörkölt</b>	Fehérje	: 18,013 g
	Zsir	: 17,254 g
	- telített zsírsav	: 2,796 g
	Szenhidrat	: 39,187 g
	KalciumTejtermek	: 17,100 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller
	Allergen	: tojás

### Étkezés: Uzsonna

<b>Magyaros vajkrém</b>	Energia	: 114,200 kcal
<b>Félbarna kenyér</b>	So	: 528,000 mg
<b>Uborka</b>	Fehérje	: 3,390 g
<b>Ásványviz</b>	Zsir	: 4,320 g
	- telített zsírsav	: 0,228 g
	Szenhidrat	: 14,940 g
	KalciumTejtermek	: 1,250 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 948,840 kcal
	So	: 3 113,812 mg

## 2020.02.28. PÉNTEK

### Étkezés: Reggeli

<b>Gyümölcs tea</b>	Energia	: 202,542 kcal
<b>Margarin</b>	So	: 1 005,530 mg
<b>Sajtos párizsi</b>	Cukor	: 5,000 g
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Fehérje	: 5,882 g
<b>Fejes saláta</b>	Zsir	: 9,640 g
	- telített zsírsav	: 4,235 g
	Szenhidrat	: 22,372 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

## Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

**Tej**  
**Kivi**

Étkezés: Tízórai

Energia : 143,500 kcal  
So : 230,000 mg  
Fehérje : 7,200 g  
Zsir : 5,600 g  
- telített zsírsav : 3,800 g  
Szenhidrat : 15,700 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej

**Sült halfilé**  
**Burgonya püré**  
**Csemege uborka**

Étkezés: Ebéd

Energia : 332,900 kcal  
So : 1 563,450 mg  
Fehérje : 15,833 g  
Zsir : 14,178 g  
- telített zsírsav : 3,172 g  
Szenhidrat : 34,683 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal

**Natúr joghurt**  
**Kifli**  
**Narancs**  
**Ásványviz**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 244,950 kcal  
So : 1 195,750 mg  
Fehérje : 9,690 g  
Zsir : 5,835 g  
- telített zsírsav : 3,747 g  
Szenhidrat : 37,650 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 923,892 kcal  
So : 3 994,730 mg