

## 2020.02.03. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia	: 280,700 kcal
<b>Kockasajt</b>	So	: 1 446,250 mg
<b>Zsemle</b>	Feherje	: 13,142 g
	Zsir	: 5,835 g
	- telített zsírsav	: 5,885 g
	Szenhidrat	: 43,437 g
	KalciumTejtermek	: 315,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Ebéd

<b>Zöldborsó leves</b>	Energia	: 540,758 kcal
<b>Hentes tokány</b>	So	: 1 693,416 mg
<b>Bulgur</b>	Feherje	: 25,734 g
	Zsir	: 19,919 g
	- telített zsírsav	: 3,561 g
	Szenhidrat	: 67,469 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Allergen	: tojás

### Étkezés: Uzsonna

<b>Zalai felvágott</b>	Energia	: 236,800 kcal
<b>Margarin</b>	So	: 1 580,250 mg
<b>Teljes kiörlésű kenyér</b>	Feherje	: 9,140 g
<b>Retek</b>	Zsir	: 11,900 g
	- telített zsírsav	: 4,949 g
	Szenhidrat	: 22,480 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Energia	: 1 058,258 kcal
	So	: 4 719,916 mg

## 2020.02.04. KEDD

### Étkezés: Tízórai

<b>Citromos tea</b>	Energia	: 315,382 kcal
<b>Főtt virsli</b>	So	: 2 458,030 mg
<b>Fehér kenyér</b>	Cukor	: 7,000 g
<b>Mustár</b>	Feherje	: 16,392 g
	Zsir	: 13,450 g
	- telített zsírsav	: 5,912 g
	Szenhidrat	: 32,910 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: mustár
	Allergen	: szója

### Étkezés: Ebéd

<b>Zeller leves</b>	Energia	: 581,460 kcal
<b>Bakonyi sertés szelet</b>	So	: 1 324,754 mg
<b>Petrezselymes rizs</b>	Feherje	: 23,589 g
	Zsir	: 23,786 g
	- telített zsírsav	: 5,005 g
	Szenhidrat	: 67,133 g
	KalciumTejtermek	: 23,400 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: zeller
	Allergen	: tojás

### Étkezés: Uzsonna

<b>Póréhagymás vajkrém</b>	Energia	: 185,240 kcal
<b>Teljes kiörlésű zsemle</b>	So	: 861,750 mg
<b>Uborka</b>	Feherje	: 5,464 g
	Zsir	: 6,730 g
	- telített zsírsav	: 1,492 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 28,250 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 082,082 kcal  
So : 4 644,534 mg

### 2020.02.05. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé  
Sajtmester sajtkrém  
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 283,840 kcal  
So : 955,500 mg  
Fehérje : 6,144 g  
Zsir : 4,300 g  
- telített zsírsav : 2,450 g  
Szenhidrat : 57,710 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Baromfi raguleves  
Burgonyás tészta  
Csemege uborka

Energia : 581,892 kcal  
So : 2 289,996 mg  
Fehérje : 24,939 g  
Zsir : 18,331 g  
- telített zsírsav : 2,982 g  
Szenhidrat : 77,954 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka  
Margarin  
Fehér kenyér  
Fejes saláta

Energia : 199,200 kcal  
So : 1 245,750 mg  
Fehérje : 10,940 g  
Zsir : 7,980 g  
- telített zsírsav : 3,713 g  
Szenhidrat : 21,760 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 064,932 kcal  
So : 4 491,245 mg

### 2020.02.06. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kifli  
Fejes saláta

Energia : 276,010 kcal  
So : 754,875 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 10,401 g  
Zsir : 10,507 g  
- telített zsírsav : 5,813 g  
Szenhidrat : 36,198 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves  
Vágottborsó főzelék  
Fokhagymás sertés sült

Energia : 546,013 kcal  
So : 1 500,463 mg  
Fehérje : 34,583 g  
Zsir : 23,255 g  
- telített zsírsav : 4,043 g  
Szenhidrat : 49,676 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

Helyben , Óvodás 4-6

Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt  
Zsemle  
Uborka

Energia : 265,350 kcal  
So : 1 603,500 mg  
Fehérje : 13,780 g  
Zsir : 8,845 g  
- telített zsírsav : 7,422 g  
Szenhidrat : 32,340 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 087,373 kcal  
So : 3 858,838 mg

### 2020.02.07. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

Energia : 194,125 kcal  
So : 1 008,385 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 8,017 g  
Zsir : 2,969 g  
- telített zsírsav : 1,800 g  
Szenhidrat : 33,314 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Francia hagymaleves pirított zsemlekockával  
Fűszeres sült sertés csíkok sajtmártással  
Párolt zöldségek

Energia : 515,721 kcal  
So : 1 627,434 mg  
Fehérje : 29,563 g  
Zsir : 27,877 g  
- telített zsírsav : 11,276 g  
Szenhidrat : 36,604 g  
KalciumTejtermek : 154,050 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csokoládé puding  
Háztartási keksz

Energia : 241,500 kcal  
So : 365,000 mg  
Fehérje : 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 : 951,346 kcal  
So : 3 000,819 mg

### 2020.02.10. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé  
Kalács

Energia : 210,520 kcal  
So : 475,325 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 9,215 g  
Zsir : 5,134 g  
- telített zsírsav : 2,445 g  
Szenhidrat : 30,654 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Zöldbab leves**  
**Brassói aprópecsenye**  
**Párolt barna rizs**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 572,731 kcal  
So : 1 205,709 mg  
Fehérje : 20,727 g  
Zsir : 25,721 g  
- telített zsírsav : 4,026 g  
Szenhidrat : 64,019 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Uborka**

Energia : 210,540 kcal  
So : 1 407,750 mg  
Fehérje : 9,624 g  
Zsir : 7,410 g  
- telített zsírsav : 3,612 g  
Szenhidrat : 28,860 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 993,791 kcal  
So : 3 088,784 mg

## 2020.02.11. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Sárgarépas túrókrém**  
**Félbarna kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 264,100 kcal  
So : 885,937 mg  
Fehérje : 7,998 g  
Zsir : 3,133 g  
- telített zsírsav : 2,064 g  
Szenhidrat : 50,291 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Nyírségi gombóclevés**  
**Vadas csirkemell**  
**Főtt tészta**

Energia : 581,199 kcal  
So : 1 549,384 mg  
Cukor : 3,250 g  
Fehérje : 37,560 g  
Zsir : 17,489 g  
- telített zsírsav : 4,751 g  
Szenhidrat : 68,187 g  
KalciumTejtermek : 31,200 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mustár  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 151,740 kcal  
So : 985,150 mg  
Fehérje : 7,150 g  
Zsir : 5,690 g  
- telített zsírsav : 2,179 g  
Szenhidrat : 19,688 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 997,039 kcal  
So : 3 420,471 mg

## 2020.02.12. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Méz**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 220,782 kcal  
So : 787,780 mg  
Cukor : 8,000 g  
Fehérje : 4,202 g  
Zsir : 5,910 g  
- telített zsírsav : 2,842 g  
Szenhidrat : 36,890 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Becsínált leves**

**Túrós batyu**

**Narancs**

Energia : 526,501 kcal  
So : 675,939 mg  
Cukor : 16,250 g  
Fehérje : 44,778 g  
Zsir : 17,521 g  
- telített zsírsav : 5,368 g  
Szenhidrat : 69,327 g  
KalciumTejtermek : 58,630 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Kenőmájás**

**Magos zsemle**

**Sárgarépa**

Energia : 218,840 kcal  
So : 1 494,250 mg  
Fehérje : 8,454 g  
Zsir : 8,300 g  
- telített zsírsav : 2,152 g  
Szenhidrat : 30,030 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : szezám

Energia : 966,123 kcal  
So : 2 957,969 mg

## 2020.02.13. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tejbedara kakaóporral**

**Ásványvíz**

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 : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Tojásleves**

**Brokkoli főzelék**

**Húsgombóc**

Energia : 540,316 kcal  
So : 1 264,546 mg  
Fehérje : 24,188 g  
Zsir : 23,696 g  
- telített zsírsav : 5,395 g  
Szenhidrat : 56,912 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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 : 1 061,721 kcal  
So : 3 588,358 mg

### 2020.02.14. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Zöldfűszeres vajkrém**  
**Telejes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 249,300 kcal  
So : 996,750 mg  
Fehérje : 11,490 g  
Zsir : 7,430 g  
- telített zsírsav : 2,179 g  
Szenhidrat : 33,060 g  
KalciumTejtermek : 229,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Fahéjas almaleves**  
**Szezámagos rántott halfilé**  
**Főtt burgonya**  
**Csemege uborka**

Energia : 567,620 kcal  
So : 2 374,671 mg  
Cukor : 13,000 g  
Fehérje : 24,104 g  
Zsir : 17,662 g  
- telített zsírsav : 3,234 g  
Szenhidrat : 77,154 g  
KalciumTejtermek : 15,600 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : szezám  
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcsös joghurt**  
**Kifli**

Energia : 204,250 kcal  
So : 978,250 mg  
Fehérje : 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 : 1 021,170 kcal  
So : 4 349,671 mg

### 2020.02.17. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Petrezselymes túrókrém**  
**Fehér kenyér**  
**Alma**

Energia : 192,147 kcal  
So : 1 038,017 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 7,908 g  
Zsir : 3,096 g  
- telített zsírsav : 1,828 g  
Szenhidrat : 34,417 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Burgonya leves**

**Csirkemáj rizottó reszelt sajttal**

**Cékla**

Energia : 584,678 kcal  
So : 1 784,757 mg  
Fehérje : 26,133 g  
Zsir : 16,517 g  
- telített zsírsav : 3,105 g  
Szenhidrat : 81,192 g  
KalciumTejtermek : 46,800 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém**

**Teljes kiőrlésű kifli**

**Fejes saláta**

Energia : 134,740 kcal  
So : 390,500 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 : 911,565 kcal  
So : 3 213,274 mg

**2020.02.18. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**

**Sajtmester sajtkrém**

**Korpás kifli**

**Uborka**

Energia : 254,680 kcal  
So : 669,150 mg  
Fehérje : 6,150 g  
Zsir : 2,290 g  
- telített zsírsav : 1,442 g  
Szenhidrat : 52,196 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Fokhagyma krémleves**

**Temesvári sertés szelet**

**Hántolt árpa**

Energia : 557,676 kcal  
So : 1 252,022 mg  
Fehérje : 23,151 g  
Zsir : 24,252 g  
- telített zsírsav : 5,974 g  
Szenhidrat : 61,512 g  
KalciumTejtermek : 39,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**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 : 1 038,956 kcal  
So : 3 298,922 mg

## 2020.02.19. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia	: 297,345 kcal
<b>Tonhalkrém</b>	So	: 1 221,110 mg
<b>Félbarna kenyér</b>	Feherje	: 13,978 g
	Zsir	: 12,977 g
	- telített zsírsav	: 4,224 g
	Szenhidrat	: 30,105 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: hal
	Allergen	: mustár

### Étkezés: Ebéd

<b>Húsgombóc leves</b>	Energia	: 558,493 kcal
<b>Izes derelye</b>	So	: 1 146,802 mg
<b>Kiwi</b>	Cukor	: 9,750 g
	Feherje	: 14,902 g
	Zsir	: 14,135 g
	- telített zsírsav	: 2,511 g
	Szenhidrat	: 90,967 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller
	Allergen	: tojás

### Étkezés: Uzsonna

<b>Pulykasonka</b>	Energia	: 193,440 kcal
<b>Teljes kiőrlésű zsemle</b>	So	: 860,250 mg
<b>Uborka</b>	Feherje	: 11,394 g
	Zsir	: 4,980 g
	- telített zsírsav	: 1,812 g
	Szenhidrat	: 28,080 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Energia	: 1 049,278 kcal
	So	: 3 228,161 mg

## 2020.02.20. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

<b>Kakaó</b>	Energia	: 355,220 kcal
<b>Csirkemájkrém</b>	So	: 1 682,125 mg
<b>Zsemle</b>	Cukor	: 7,000 g
<b>Lilahagyma</b>	Feherje	: 15,605 g
	Zsir	: 9,166 g
	- telített zsírsav	: 6,052 g
	Szenhidrat	: 52,138 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Ebéd

<b>Gomba leves</b>	Energia	: 564,765 kcal
<b>Kelkáposzta főzelék</b>	So	: 1 553,091 mg
<b>Fasirt</b>	Feherje	: 26,878 g
	Zsir	: 22,344 g
	- telített zsírsav	: 3,527 g
	Szenhidrat	: 64,759 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej

### Étkezés: Uzsonna

<b>Magyaros vajkrém</b>	Energia	: 151,300 kcal
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	So	: 731,750 mg
<b>Retek</b>	Feherje	: 4,690 g
	Zsir	: 4,430 g
	- telített zsírsav	: 0,179 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



## Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 22,460 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 071,285 kcal  
So : 3 966,965 mg

### 2020.02.21. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea  
Diós túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Fejes saláta

Energia : 227,937 kcal  
So : 1 099,442 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 7,821 g  
Zsir : 8,195 g  
- telített zsírsav : 3,875 g  
Szenhidrat : 29,905 g  
KalciumTejtermek : 16,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsomleves  
Natúr csirkemell  
Sárgarépás burgonya püré  
Vegyes savanyúság

Energia : 544,128 kcal  
So : 1 577,306 mg  
Cukor : 9,750 g  
Fehérje : 26,640 g  
Zsir : 15,568 g  
- telített zsírsav : 3,645 g  
Szenhidrat : 73,594 g  
KalciumTejtermek : 37,050 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

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 : 992,415 kcal  
So : 3 835,498 mg

### 2020.02.24. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tej  
Sajtos rúd

Energia : 319,012 kcal  
So : 265,000 mg  
Fehérje : 10,804 g  
Zsir : 16,684 g  
- telített zsírsav : 9,040 g  
Szenhidrat : 29,608 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves  
Tarhonyáshús baromfiból  
Csemege uborka

Energia : 516,637 kcal  
So : 2 296,786 mg  
Fehérje : 25,839 g  
Zsir : 16,965 g  
- telített zsírsav : 2,895 g  
Szenhidrat : 64,801 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Jégsaláta**

Energia : 231,606 kcal  
So : 1 235,166 mg  
Fehérje : 7,888 g  
Zsir : 10,550 g  
- telített zsírsav : 5,053 g  
Szenhidrat : 28,799 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : mustár  
Allergen : zeller

Energia : 1 067,255 kcal  
So : 3 796,953 mg

### 2020.02.25. KEDD

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 217,087 kcal  
So : 1 025,342 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 8,538 g  
Zsir : 5,690 g  
- telített zsírsav : 1,825 g  
Szenhidrat : 32,353 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

**Lestyános karalábé leves**  
**Magyaros sertés szelet**  
**Főtt tészta**

Energia : 569,957 kcal  
So : 1 619,361 mg  
Fehérje : 25,956 g  
Zsir : 24,646 g  
- telített zsírsav : 4,024 g  
Szenhidrat : 60,908 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 159,900 kcal  
So : 1 068,000 mg  
Fehérje : 5,762 g  
Zsir : 2,795 g  
- telített zsírsav : 1,719 g  
Szenhidrat : 27,797 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 946,944 kcal  
So : 3 712,704 mg

### 2020.02.26. SZERDA

Étkezés: Tízórai

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

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

Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves**  
**Lekváros bukta**  
**Mandarin**

Energia : 511,048 kcal  
So : 952,869 mg  
Cukor : 4,550 g  
Feherje : 41,554 g  
Zsir : 14,427 g  
- telített zsírsav : 3,400 g  
Szenhidrat : 75,550 g  
KalciumTejtermek : 22,230 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemell sonka**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 202,300 kcal  
So : 1 521,000 mg  
Feherje : 11,120 g  
Zsir : 6,350 g  
- telített zsírsav : 2,969 g  
Szenhidrat : 24,400 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 979,593 kcal  
So : 3 287,869 mg

**2020.02.27. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 328,475 kcal  
So : 1 340,812 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 15,625 g  
Zsir : 8,264 g  
- telített zsírsav : 5,108 g  
Szenhidrat : 49,561 g  
KalciumTejtermek : 256,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Csontleves eperlevéllel**  
**Lencse főzelék**  
**Sertés pörkölt**

Energia : 555,289 kcal  
So : 1 382,711 mg  
Cukor : 2,600 g  
Feherje : 31,378 g  
Zsir : 22,601 g  
- telített zsírsav : 4,625 g  
Szenhidrat : 56,703 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

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

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

Energia : 1 023,764 kcal  
So : 3 384,773 mg

## 2020.02.28. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Margarin**

**Sajtos párizsi**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Fejes saláta**

Energia : 261,782 kcal  
So : 1 370,530 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 8,202 g  
Zsir : 11,640 g  
- telített zsírsav : 4,945 g  
Szenhidrat : 30,160 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

### Étkezés: Ebéd

**Zöldség krémleves**

**Kukoricabundás halfilé tepsiben sütve**

**Párolt rizs**

Energia : 577,662 kcal  
So : 1 442,456 mg  
Fehérje : 24,933 g  
Zsir : 19,916 g  
- telített zsírsav : 3,789 g  
Szenhidrat : 73,692 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : hal

### Étkezés: Uzsonna

**Natúr joghurt**

**Kifli**

**Narancs**

Energia : 253,150 kcal  
So : 1 164,750 mg  
Fehérje : 9,810 g  
Zsir : 5,875 g  
- telített zsírsav : 3,751 g  
Szenhidrat : 39,350 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

---

Energia : 1 092,593 kcal  
So : 3 977,735 mg