

**2020.08.31. HÉTFŐ**

**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

**Lestyános karalábé leves**

**Tarhonyáshús**

**Kovászos uborka**

Étkezés: Ebéd

Energia	: 583,933 kcal
So	: 2 262,905 mg
Fehérje	: 25,855 g
Zsir	: 23,787 g
- telített zsírsav	: 3,925 g
Szenhidrat	: 66,214 g
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén

**Párizsi**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

Étkezés: Uzsonna

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	: 1 057,938 kcal
So	: 4 408,718 mg

**2020.09.01. KEDD**

**Citromos tea**

**Főtt virsli**

**Fehér kenyér**

**Mustár**

Étkezés: Tízórai

Energia	: 315,382 kcal
So	: 2 458,030 mg
Cukor	: 7,000 g
Fehérje	: 16,392 g
Zsir	: 13,450 g
- telített zsírsav	: 5,912 g
Szenhidrat	: 32,910 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: mustár
Allergen	: szója

**Vágottborsó leves**

**Almás csirkemellfilé**

**Barna rizs**

Étkezés: Ebéd

Energia	: 582,641 kcal
So	: 1 184,524 mg
Fehérje	: 29,276 g
Zsir	: 16,822 g
- telített zsírsav	: 2,255 g
Szenhidrat	: 78,512 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

**Póréhagymás vajkrém**

**Teljes kiőrlésű zsemle**

**Paprika**

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 137,366 kcal
So	: 556,575 mg
Fehérje	: 3,804 g
Zsir	: 5,845 g
- telített zsírsav	: 1,008 g
Szenhidrat	: 19,001 g
KalciumTejtermek	: 1,250 mg
Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: glutén
Allergen	: szója
Energia	: 1 035,388 kcal
So	: 4 199,129 mg

### 2020.09.02. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle	Energia	: 315,345 kcal
Szezámagos sajtkrém	So	: 1 081,250 mg
Zsemle	Fehérje	: 7,661 g
Uborka	Zsir	: 3,689 g
	- telített zsírsav	: 4,357 g
	Szenhidrat	: 62,647 g
	KalciumTejtermek	: 110,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: szezámag
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves	Energia	: 565,694 kcal
Diós tészta	So	: 1 177,997 mg
Nektarin	Cukor	: 1,950 g
	Fehérje	: 24,085 g
	Zsir	: 20,680 g
	- telített zsírsav	: 3,425 g
	Szenhidrat	: 69,965 g
	Allergen	: dió
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka	Energia	: 157,600 kcal
Teljes kiőrlésű kenyér	So	: 1 023,750 mg
Fejes saláta	Fehérje	: 11,000 g
	Zsir	: 2,560 g
	- telített zsírsav	: 0,913 g
	Szenhidrat	: 21,920 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Energia	: 1 038,639 kcal
	So	: 3 282,996 mg

### 2020.09.03. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó	Energia	: 274,310 kcal
Margarin	So	: 750,875 mg
Teljes kiőrlésű kifli	Cukor	: 7,000 g
	Fehérje	: 10,261 g
	Zsir	: 10,477 g
	- telített zsírsav	: 5,810 g
	Szenhidrat	: 35,998 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Tojásleves	Energia	: 581,140 kcal
Kapros tökfőzelék	So	: 2 064,186 mg
Vagdalthús pogácsa	Fehérje	: 24,230 g
	Zsir	: 33,432 g
	- telített zsírsav	: 6,491 g
	Szenhidrat	: 46,828 g
	KalciumTejtermek	: 23,400 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájkrém**  
**Zsemle**  
**Paradicsom**

Energia : 219,950 kcal  
So : 1 420,750 mg  
Fehérje : 8,650 g  
Zsir : 5,985 g  
- telített zsírsav : 3,919 g  
Szenhidrat : 32,610 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 075,400 kcal  
So : 4 235,810 mg

### 2020.09.04. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Limonádé**  
**Körözött**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Paprika**

Energia : 215,133 kcal  
So : 1 215,105 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 9,085 g  
Zsir : 3,155 g  
- telített zsírsav : 1,801 g  
Szenhidrat : 36,543 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával**  
**Csirkemell csíkok zöldfűszeres mártással**  
**Párolt köles**  
**Vitamin saláta**

Energia : 479,996 kcal  
So : 2 256,980 mg  
Fehérje : 27,050 g  
Zsir : 16,654 g  
- telített zsírsav : 4,468 g  
Szenhidrat : 55,491 g  
KalciumTejtermek : 53,040 mg  
Allergen : kén-dioxid  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt**  
**Kekszgolyók**

Energia : 231,400 kcal  
So : 341,500 mg  
Fehérje : 5,830 g  
Zsir : 10,690 g  
- telített zsírsav : 6,530 g  
Szenhidrat : 27,560 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mogyoró

Energia : 926,529 kcal  
So : 3 813,585 mg

### 2020.09.07. 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

## Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves  
Pirított csirkemáj  
Párolt rizs  
Csemege uborka

Energia : 568,747 kcal  
So : 2 471,087 mg  
Fehérje : 23,691 g  
Zsir : 20,188 g  
- telített zsírsav : 2,369 g  
Szenhidrat : 72,063 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paprika

Energia : 188,300 kcal  
So : 1 438,250 mg  
Fehérje : 9,120 g  
Zsir : 6,460 g  
- telített zsírsav : 2,140 g  
Szenhidrat : 22,680 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

---

Energia : 1 017,567 kcal  
So : 4 484,662 mg

## 2020.09.08. KEDD

### Étkezés: Tízórai

Tej  
Nutella  
Fehér kenyér

Energia : 252,000 kcal  
So : 1 073,000 mg  
Fehérje : 11,450 g  
Zsir : 6,420 g  
- telített zsírsav : 3,140 g  
Szenhidrat : 37,700 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mogyoró

### Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves finommetélttel  
Rozmaringos sertésszelet  
Burgonya püré  
Cékla

Energia : 561,093 kcal  
So : 2 211,121 mg  
Cukor : 9,750 g  
Fehérje : 22,899 g  
Zsir : 20,642 g  
- telített zsírsav : 5,225 g  
Szenhidrat : 69,702 g  
KalciumTejtermek : 37,050 mg  
Allergen : tej  
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  
Allergen : glutén

---

Energia : 947,283 kcal  
So : 3 988,621 mg

**2020.09.09. SZERDA**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**

**Petrezselymes túrókrém**

**Magos zsemle**

Energia : 307,955 kcal  
So : 1 078,987 mg  
Feherje : 8,900 g  
Zsir : 5,406 g  
- telített zsírsav : 2,481 g  
Szenhidrat : 58,457 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : szezámmag  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Palóc leves**

**Fahéjas csiga**

**Őszibarack**

Energia : 510,232 kcal  
So : 594,019 mg  
Cukor : 14,950 g  
Feherje : 40,534 g  
Zsir : 15,089 g  
- telített zsírsav : 4,225 g  
Szenhidrat : 75,795 g  
KalciumTejtermek : 37,830 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Sajtos párizsi**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Sárgarépa**

Energia : 242,800 kcal  
So : 1 460,250 mg  
Feherje : 8,360 g  
Zsir : 11,660 g  
- telített zsírsav : 4,952 g  
Szenhidrat : 25,240 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Energia : 1 060,987 kcal  
So : 3 133,256 mg

**2020.09.10. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Tízórai

**Vaníliás zabkása**

Energia : 185,660 kcal  
So : 280,000 mg  
Cukor : 3,000 g  
Feherje : 9,680 g  
Zsir : 4,360 g  
- telített zsírsav : 2,220 g  
Szenhidrat : 26,457 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**

**Spenót**

**Tojás**

**Fél adag burgonya**

Energia : 564,597 kcal  
So : 1 843,070 mg  
Feherje : 28,016 g  
Zsir : 28,334 g  
- telített zsírsav : 5,247 g  
Szenhidrat : 49,043 g  
KalciumTejtermek : 22,230 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

## Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Retek

Energia : 184,540 kcal  
So : 1 094,750 mg  
Fehérje : 6,934 g  
Zsir : 5,530 g  
- telített zsírsav : 3,159 g  
Szenhidrat : 29,340 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 934,797 kcal  
So : 3 217,820 mg

### 2020.09.11. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea  
Trappista sajt  
Margarin  
Telejes kiőrlésű kenyér  
Uborka

Energia : 303,282 kcal  
So : 1 523,280 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 12,772 g  
Zsir : 14,370 g  
- telített zsírsav : 7,954 g  
Szenhidrat : 29,780 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gyümölcs leves  
Lecsós halfilé  
Petrezselymes burgonya

Energia : 549,673 kcal  
So : 867,690 mg  
Cukor : 13,000 g  
Fehérje : 21,638 g  
Zsir : 19,696 g  
- telített zsírsav : 3,675 g  
Szenhidrat : 70,310 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
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 : 1 073,304 kcal  
So : 3 549,720 mg

### 2020.09.14. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tej  
Briós

Energia : 252,000 kcal  
So : 265,000 mg  
Fehérje : 10,540 g  
Zsir : 5,860 g  
- telített zsírsav : 3,650 g  
Szenhidrat : 38,155 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Zeller leves**  
**Paprikás csirketokány**  
**Bulgur**

Energia : 568,996 kcal  
So : 1 361,575 mg  
Fehérje : 25,882 g  
Zsir : 21,098 g  
- telített zsírsav : 4,425 g  
Szenhidrat : 71,929 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Paprika**

Energia : 187,640 kcal  
So : 854,250 mg  
Fehérje : 5,524 g  
Zsir : 6,790 g  
- telített zsírsav : 1,480 g  
Szenhidrat : 28,640 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 008,636 kcal  
So : 2 480,825 mg

## 2020.09.15. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**  
**Szezámagos sajtkrém**  
**Zsemle**

Energia : 293,545 kcal  
So : 971,500 mg  
Fehérje : 6,531 g  
Zsir : 2,259 g  
- telített zsírsav : 3,445 g  
Szenhidrat : 61,567 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : szezámag  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Magyaros karfiol leves**  
**Mexikói sertésszelet**  
**Petrezselymes rizs**

Energia : 563,518 kcal  
So : 1 271,779 mg  
Fehérje : 23,941 g  
Zsir : 20,617 g  
- telített zsírsav : 3,359 g  
Szenhidrat : 69,444 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Margarin**  
**Uborka**

Energia : 225,700 kcal  
So : 1 343,250 mg  
Fehérje : 8,810 g  
Zsir : 10,610 g  
- telített zsírsav : 5,102 g  
Szenhidrat : 22,960 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 082,763 kcal  
So : 3 586,529 mg

**2020.09.16. SZERDA**

Étkezés: Tízórai	
<b>Tej</b>	Energia : 209,000 kcal
<b>Gabonagolyó</b>	So : 356,500 mg
	Feherje : 8,510 g
	Zsir : 3,990 g
	- telített zsírsav : 2,150 g
	Szenhidrat : 34,900 g
	KalciumTejtermek : 228,000 mg
	Allergen : glutén
	Allergen : tej

Étkezés: Ebéd	
<b>Bakonyi betyár leves</b>	Energia : 576,254 kcal
<b>Burgonyás tészta</b>	So : 1 269,356 mg
<b>Vegyes savanyúság</b>	Feherje : 25,487 g
	Zsir : 19,623 g
	- telített zsírsav : 4,464 g
	Szenhidrat : 73,151 g
	KalciumTejtermek : 19,500 mg
	Allergen : tej
	Allergen : tojás
	Allergen : glutén
	Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna	
<b>Magyaros vajkrém</b>	Energia : 188,240 kcal
<b>Teljes kiőrlésű zsemle</b>	So : 856,500 mg
<b>Paradicsom</b>	Feherje : 5,464 g
	Zsir : 6,760 g
	- telített zsírsav : 1,489 g
	Szenhidrat : 28,940 g
	KalciumTejtermek : 1,250 mg
	Allergen : glutén
	Allergen : szója
	Allergen : tej
	Energia : 973,494 kcal
	So : 2 482,356 mg

**2020.09.17. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Tízórai	
<b>Kakaó</b>	Energia : 348,620 kcal
<b>Csirkemájkrém</b>	So : 1 684,375 mg
<b>Zsemle</b>	Cukor : 7,000 g
<b>Paprika</b>	Feherje : 15,695 g
	Zsir : 9,232 g
	- telített zsírsav : 6,040 g
	Szenhidrat : 50,008 g
	KalciumTejtermek : 228,000 mg
	Allergen : tej
	Allergen : szója
	Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd	
<b>Csontleves eperlevéllel</b>	Energia : 493,500 kcal
<b>Babfőzelék</b>	So : 1 307,712 mg
<b>Sertés sült</b>	Feherje : 29,476 g
	Zsir : 19,633 g
	- telített zsírsav : 4,035 g
	Szenhidrat : 49,811 g
	KalciumTejtermek : 15,600 mg
	Allergen : glutén
	Allergen : tojás
	Allergen : zeller
	Allergen : tej



## Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

Helyben , Óvodás 4-6

Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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 : 1 051,620 kcal  
So : 3 822,337 mg

### 2020.09.18. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Sárgarépás túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Uborka**

Energia : 210,882 kcal  
So : 1 094,217 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 9,000 g  
Zsir : 3,043 g  
- telített zsírsav : 1,805 g  
Szenhidrat : 35,951 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Zöldség krémleves**  
**Ananászos csirkemell**  
**Burgonya püré**

Energia : 572,956 kcal  
So : 1 335,238 mg  
Fehérje : 26,301 g  
Zsir : 24,046 g  
- telített zsírsav : 7,194 g  
Szenhidrat : 62,030 g  
KalciumTejtermek : 83,850 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt**  
**Kifli**  
**Alma**

Energia : 224,400 kcal  
So : 984,750 mg  
Fehérje : 8,340 g  
Zsir : 2,775 g  
- telített zsírsav : 1,609 g  
Szenhidrat : 41,530 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 008,237 kcal  
So : 3 414,206 mg

### 2020.09.21. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 312,282 kcal  
So : 1 513,530 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 12,742 g  
Zsir : 14,364 g  
- telített zsírsav : 7,954 g  
Szenhidrat : 32,300 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Daragaluska leves**  
**Bolognai spagetti reszelt sajttal**

Energia : 553,846 kcal  
So : 1 629,402 mg  
Cukor : 3,250 g  
Fehérje : 26,772 g  
Zsir : 16,469 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav : 4,413 g  
Szenhidrat : 74,529 g  
KalciumTejtermek : 58,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**  
**Fehér kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 149,200 kcal  
So : 1 145,750 mg  
Fehérje : 10,920 g  
Zsir : 2,480 g  
- telített zsírsav : 0,913 g  
Szenhidrat : 21,720 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

Energia : 1 015,327 kcal  
So : 4 288,682 mg

## 2020.09.22. KEDD

### Étkezés: Tízórai

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

Energia : 303,945 kcal  
So : 1 225,610 mg  
Fehérje : 14,278 g  
Zsir : 13,037 g  
- telített zsírsav : 4,233 g  
Szenhidrat : 31,305 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mustár  
Allergen : hal

### Étkezés: Ebéd

**Zöldbab leves**  
**Natúr csirkemell sajtmártással**  
**Főtt burgonya**

Energia : 573,907 kcal  
So : 1 652,622 mg  
Fehérje : 30,850 g  
Zsir : 21,466 g  
- telített zsírsav : 5,851 g  
Szenhidrat : 63,490 g  
KalciumTejtermek : 134,550 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Paprika**

Energia : 185,340 kcal  
So : 1 134,750 mg  
Fehérje : 8,064 g  
Zsir : 5,100 g  
- telített zsírsav : 2,250 g  
Szenhidrat : 29,220 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mustár  
Allergen : zeller

Energia : 1 063,192 kcal  
So : 4 012,982 mg

**2020.09.23. SZERDA**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Kifli**

Energia : 281,250 kcal  
So : 913,750 mg  
Feherje : 6,290 g  
Zsir : 3,315 g  
- telített zsírsav : 2,135 g  
Szenhidrat : 56,390 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Legényfogó leves**  
**Darás tészta**  
**Alma kompót**

Energia : 484,260 kcal  
So : 1 117,813 mg  
Cukor : 3,250 g  
Feherje : 22,782 g  
Zsir : 12,827 g  
- telített zsírsav : 3,141 g  
Szenhidrat : 69,669 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

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 : 967,810 kcal  
So : 3 552,563 mg

**2020.09.24. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Diós túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Paradicsom**

Energia : 267,677 kcal  
So : 1 264,442 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 8,815 g  
Zsir : 10,525 g  
- telített zsírsav : 5,191 g  
Szenhidrat : 36,845 g  
KalciumTejtermek : 16,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**  
**Burgonya főzelék**  
**Virslis**

Energia : 510,279 kcal  
So : 1 957,360 mg  
Feherje : 21,027 g  
Zsir : 22,460 g  
- telített zsírsav : 7,942 g  
Szenhidrat : 55,299 g  
KalciumTejtermek : 15,600 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

## Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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 : 917,956 kcal  
So : 3 883,053 mg

### 2020.09.25. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Tojáskrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 317,725 kcal  
So : 1 292,137 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 15,331 g  
Zsir : 8,714 g  
- telített zsírsav : 3,828 g  
Szenhidrat : 42,877 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

**Bazsalikomos paradicsom leves**  
**Szezámagos rántott halfilé**  
**Zöldséges kuskusz**  
**Joghurtos öntet**

Energia : 542,120 kcal  
So : 1 324,928 mg  
Cukor : 7,800 g  
Fehérje : 24,241 g  
Zsir : 24,753 g  
- telített zsírsav : 3,405 g  
Szenhidrat : 54,998 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : szezámag  
Allergen : hal  
Allergen : glutén

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 : 1 080,194 kcal  
So : 3 775,815 mg

### 2020.09.28. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Citromos 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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

Zeller leves  
Brassói aprópecsenye  
Párolt rizs  
Vegyes savanyúság

Energia : 563,196 kcal  
So : 751,847 mg  
Fehérje : 20,607 g  
Zsir : 24,316 g  
- telített zsírsav : 3,645 g  
Szenhidrat : 64,109 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

### 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 : 1 001,778 kcal  
So : 3 310,877 mg

## 2020.09.29. KEDD

### Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral

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

### Étkezés: Ebéd

Őszi zöldségleves  
Mustáros csirkemell  
Házi tarhonya

Energia : 581,022 kcal  
So : 1 220,724 mg  
Fehérje : 29,847 g  
Zsir : 22,755 g  
- telített zsírsav : 5,382 g  
Szenhidrat : 64,188 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

### Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Uborka

Energia : 185,240 kcal  
So : 861,750 mg  
Fehérje : 5,464 g  
Zsir : 6,730 g  
- telített zsírsav : 1,492 g  
Szenhidrat : 28,250 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 013,667 kcal  
So : 2 850,537 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2020.09.30. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Fehér kenyér**

Energia : 258,800 kcal  
So : 1 013,000 mg  
Feherje : 6,060 g  
Zsir : 3,320 g  
- telített zsírsav : 2,040 g  
Szenhidrat : 52,140 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Húsgombóc leves**  
**Lekváros bukta**  
**Szőlő**

Energia : 584,272 kcal  
So : 602,914 mg  
Cukor : 11,050 g  
Feherje : 38,503 g  
Zsir : 17,365 g  
- telített zsírsav : 4,492 g  
Szenhidrat : 90,327 g  
KalciumTejtermek : 37,050 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Fejes saláta**

Energia : 231,040 kcal  
So : 1 236,500 mg  
Feherje : 7,864 g  
Zsir : 10,540 g  
- telített zsírsav : 5,053 g  
Szenhidrat : 28,560 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

Energia : 1 074,112 kcal  
So : 2 852,414 mg

## 2020.10.01. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Kakaó**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Paprika**

Energia : 280,310 kcal  
So : 753,125 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 10,621 g  
Zsir : 10,567 g  
- telített zsírsav : 5,810 g  
Szenhidrat : 36,898 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Csontleves finommetélttel**  
**Paradicsomos káposzta**  
**Fűszeres csirkefalatok**

Energia : 463,698 kcal  
So : 984,893 mg  
Cukor : 5,200 g  
Feherje : 21,167 g  
Zsir : 18,484 g  
- telített zsírsav : 2,086 g  
Szenhidrat : 53,244 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

## Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájkrém**  
**Magos zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 219,440 kcal  
So : 1 400,500 mg  
Fehérje : 8,364 g  
Zsir : 8,264 g  
- telített zsírsav : 2,152 g  
Szenhidrat : 30,630 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : szezámag

Energia : 963,448 kcal  
So : 3 138,518 mg

## 2020.10.02. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Körözött**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 254,743 kcal  
So : 1 317,605 mg  
Fehérje : 14,845 g  
Zsir : 5,965 g  
- telített zsírsav : 3,795 g  
Szenhidrat : 34,395 g  
KalciumTejtermek : 256,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Lebbencs leves**  
**Zöldborsós sertéstokány**  
**Tört burgonya**  
**Csemege uborka**

Energia : 552,873 kcal  
So : 2 281,984 mg  
Fehérje : 24,539 g  
Zsir : 18,167 g  
- telített zsírsav : 3,252 g  
Szenhidrat : 71,123 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Vaniliás puding**  
**Kekszgolyók**

Energia : 263,000 kcal  
So : 180,000 mg  
Fehérje : 3,570 g  
Zsir : 8,515 g  
- telített zsírsav : 5,210 g  
Szenhidrat : 41,725 g  
KalciumTejtermek : 144,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : mogyoró  
Allergen : tej

Energia : 1 070,616 kcal  
So : 3 779,589 mg