

**2018.04.03. KEDD**

Étkezés: Tízórai

<b>Kakaó</b>	Energia	: 290,150 kcal
<b>Margarin</b>	So	: 920,275 mg
<b>Korpás kifli</b>	Cukor	: 7,000 g
	Feherje	: 11,625 g
	Zsir	: 9,377 g
	- telített zsírsav	: 5,260 g
	Szenhidrat	: 39,254 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

<b>Magyaros karfiol leves</b>	Energia	: 520,536 kcal
<b>Grillezett csirkemellfilé</b>	So	: 1 828,331 mg
<b>Petrezselymes burgonya</b>	Feherje	: 24,862 g
<b>Cékla</b>	Zsir	: 19,166 g
	- telített zsírsav	: 2,337 g
	Szenhidrat	: 60,899 g
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén

Étkezés: Uzsonna

<b>Zöldfűszres vajkrém</b>	Energia	: 148,400 kcal
<b>Félbarna kenyér</b>	So	: 745,250 mg
<b>Sárgarépa</b>	Feherje	: 4,530 g
	Zsir	: 4,460 g
	- telített zsírsav	: 0,262 g
	Szenhidrat	: 21,830 g
	KalciumTejtermek	: 1,250 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Energia	: 959,086 kcal
So	: 3 493,856 mg

**2018.04.04. SZERDA**

Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcsle</b>	Energia	: 249,000 kcal
<b>Sajtmester sajtkrém</b>	So	: 791,000 mg
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Feherje	: 5,310 g
	Zsir	: 2,000 g
	- telített zsírsav	: 1,140 g
	Szenhidrat	: 51,770 g
	KalciumTejtermek	: 55,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

<b>Palóc leves</b>	Energia	: 592,951 kcal
<b>Rizsfelfűjt</b>	So	: 969,898 mg
<b>Alma kompót</b>	Cukor	: 5,200 g
	Feherje	: 21,184 g
	Zsir	: 14,863 g
	- telített zsírsav	: 5,570 g
	Szenhidrat	: 91,624 g
	KalciumTejtermek	: 93,600 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén

Étkezés: Uzsonna

<b>Gépsonka</b>	Energia	: 192,440 kcal
<b>Magos zsemle</b>	So	: 1 188,250 mg
<b>Fejes saláta</b>	Feherje	: 11,834 g
	Zsir	: 4,860 g
	- telített zsírsav	: 1,413 g
	Szenhidrat	: 27,860 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : szója  
Allergen : szezámmag  
Allergen : glutén

Energia : 1 034,391 kcal  
So : 2 949,147 mg

## 2018.04.05. CSÜTÖRTÖK

### 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

### Grízgaluska leves

### Paradicsomos káposzta

### Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia : 544,996 kcal  
So : 1 595,526 mg  
Cukor : 9,750 g  
Fehérje : 21,872 g  
Zsir : 18,259 g  
- telített zsírsav : 2,996 g  
Szenhidrat : 73,771 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

### Csirkemájás

### Korpás zsemle

### Jégcsapretek

Étkezés: Uzsonna

Energia : 203,780 kcal  
So : 1 274,650 mg  
Fehérje : 9,210 g  
Zsir : 6,380 g  
- telített zsírsav : 2,014 g  
Szenhidrat : 27,126 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 094,386 kcal  
So : 3 566,426 mg

## 2018.04.06. PÉNTEK

### Tej

### Körözött

### Teljes kiőrlésű kenyér

### Uborka

Étkezés: Tízórai

Energia : 253,843 kcal  
So : 1 283,105 mg  
Fehérje : 14,785 g  
Zsir : 5,965 g  
- telített zsírsav : 3,798 g  
Szenhidrat : 34,245 g  
KalciumTejtermek : 256,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Zeller leves

### Rántott sertés szelet

### Vajas zöldségek

Étkezés: Ebéd

Energia : 568,899 kcal  
So : 1 425,895 mg  
Fehérje : 25,290 g  
Zsir : 35,254 g  
- telített zsírsav : 6,595 g  
Szenhidrat : 37,208 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

## Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

**Vaniliás puding**  
**Háztartási keksz**

Étkezés: Uzsonna

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 : 1 064,242 kcal  
So : 3 074,000 mg

### 2018.04.09. HÉTFŐ

**Tejes kávé**  
**Margarin**  
**Kalács**

Étkezés: Tízórai

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

**Gombaleves**  
**Rakott savanyúkáposzta**

Étkezés: Ebéd

Energia : 498,550 kcal  
So : 2 367,297 mg  
Fehérje : 23,374 g  
Zsir : 20,671 g  
- telített zsírsav : 4,868 g  
Szenhidrat : 56,742 g  
KalciumTejtermek : 31,200 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

**Zöldséges felvágott**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Lilahagyma**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 157,100 kcal  
So : 968,000 mg  
Fehérje : 7,140 g  
Zsir : 2,734 g  
- telített zsírsav : 0,952 g  
Szenhidrat : 25,410 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : zeller

Energia : 916,170 kcal  
So : 3 910,622 mg

### 2018.04.10. KEDD

**Tej**  
**Méz**  
**Margarin**  
**Félbarna kenyér**

Étkezés: Tízórai

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Tojásleves**  
**Almás csirkemell**  
**Burgonya püré**

Energia : 564,451 kcal  
So : 1 291,573 mg  
Fehérje : 27,972 g  
Zsir : 24,982 g  
- telített zsírsav : 5,149 g  
Szenhidrat : 56,385 g  
KalciumTejtermek : 37,050 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Ízesített kockasajt**  
**Korpás kifli**  
**Retek**

Energia : 147,930 kcal  
So : 913,650 mg  
Fehérje : 6,152 g  
Zsir : 3,140 g  
- telített zsírsav : 1,914 g  
Szenhidrat : 23,663 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 991,481 kcal  
So : 3 221,973 mg

## 2018.04.11. SZERDA

### 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

**Legényfogó leves**  
**Mákos tészta**  
**Narancs**

Energia : 539,425 kcal  
So : 1 156,220 mg  
Cukor : 5,200 g  
Fehérje : 25,883 g  
Zsir : 18,445 g  
- telített zsírsav : 3,591 g  
Szenhidrat : 66,707 g  
KalciumTejtermek : 15,600 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Sárgarépa**

Energia : 234,100 kcal  
So : 1 427,250 mg  
Fehérje : 8,870 g  
Zsir : 10,640 g  
- telített zsírsav : 5,102 g  
Szenhidrat : 24,880 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 020,930 kcal  
So : 3 351,532 mg

## 2018.04.12. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**

**Petrezselymes túrókrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Lilahagyma**

Energia : 285,715 kcal  
So : 914,487 mg  
Feherje : 8,336 g  
Zsir : 3,130 g  
- telített zsírsav : 1,993 g  
Szenhidrat : 55,547 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Tarhonya leves**

**Lencse főzelék**

**Sertés sült**

Energia : 575,657 kcal  
So : 1 408,509 mg  
Cukor : 2,600 g  
Feherje : 32,551 g  
Zsir : 22,733 g  
- telített zsírsav : 4,911 g  
Szenhidrat : 59,612 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mustár  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Ízesített sajtkrém**

**Zsemle**

**Retek**

Energia : 172,850 kcal  
So : 1 010,500 mg  
Feherje : 6,360 g  
Zsir : 1,815 g  
- telített zsírsav : 3,219 g  
Szenhidrat : 32,580 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 034,222 kcal  
So : 3 333,497 mg

## 2018.04.13. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Trappista sajt**

**Margarin**

**Telejes kiőrlésű kenyér**

**Fejes saláta**

Energia : 301,382 kcal  
So : 1 517,530 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 12,612 g  
Zsir : 14,370 g  
- telített zsírsav : 7,945 g  
Szenhidrat : 29,470 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Tavaszi leves**

**Lecsós halfilé**

**Párolt köles**

Energia : 544,245 kcal  
So : 1 271,735 mg  
Feherje : 26,662 g  
Zsir : 19,080 g  
- telített zsírsav : 2,336 g  
Szenhidrat : 66,392 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : hal

### Étkezés: Uzsonna

**Kefír**

**Kifli**

Energia : 220,350 kcal  
So : 1 158,750 mg  
Feherje : 9,330 g  
Zsir : 5,715 g  
- telített zsírsav : 3,285 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 32,550 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 065,977 kcal  
So : 3 948,014 mg

### 2018.04.16. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea  
Halpástétom  
Fehér kenyér

Energia : 235,627 kcal  
So : 1 124,140 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 7,322 g  
Zsir : 10,457 g  
- telített zsírsav : 2,426 g  
Szenhidrat : 28,858 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : mustár

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves  
Kukoricás pulykaragu  
Főtt tészta

Energia : 582,934 kcal  
So : 1 610,380 mg  
Fehérje : 25,826 g  
Zsir : 23,153 g  
- telített zsírsav : 3,834 g  
Szenhidrat : 67,745 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém  
Korpás kifli  
Reszelt sárgarépa

Energia : 160,880 kcal  
So : 649,650 mg  
Fehérje : 5,230 g  
Zsir : 4,720 g  
- telített zsírsav : 0,472 g  
Szenhidrat : 24,146 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 979,441 kcal  
So : 3 384,170 mg

### 2018.04.17. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej  
Múzli

Energia : 213,300 kcal  
So : 295,500 mg  
Fehérje : 9,550 g  
Zsir : 3,930 g  
- telített zsírsav : 2,162 g  
Szenhidrat : 34,280 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves  
Magyaros sertés szelet  
Főtt burgonya  
Csemege uborka

Energia : 523,468 kcal  
So : 2 367,953 mg  
Fehérje : 24,135 g  
Zsir : 19,816 g  
- telített zsírsav : 3,646 g  
Szenhidrat : 60,959 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Uzsonna

**Zalai felvágott**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Margarin**  
**Uborka**

Energia : 270,740 kcal  
So : 1 710,250 mg  
Fehérje : 9,914 g  
Zsír : 14,200 g  
- telített zsírsav : 6,262 g  
Szenhidrat : 28,270 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 007,508 kcal  
So : 4 373,703 mg

## 2018.04.18. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

**Kakaó**  
**Briós**

Energia : 283,270 kcal  
So : 265,875 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 10,725 g  
Zsír : 6,077 g  
- telített zsírsav : 3,780 g  
Szenhidrat : 45,253 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves**  
**Sajtos pogácsa**  
**Alma**

Energia : 514,097 kcal  
So : 1 041,870 mg  
Fehérje : 41,543 g  
Zsír : 20,221 g  
- telített zsírsav : 5,792 g  
Szenhidrat : 63,610 g  
KalciumTejtermek : 26,520 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Sajtos párizsi**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 193,400 kcal  
So : 1 266,500 mg  
Fehérje : 8,250 g  
Zsír : 6,124 g  
- telített zsírsav : 2,152 g  
Szenhidrat : 25,800 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 990,767 kcal  
So : 2 574,245 mg

## 2018.04.19. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Nutella**  
**Fehér kenyér**

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

## Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**  
**Spenót**  
**Tojás**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 550,087 kcal  
So : 1 808,739 mg  
Fehérje : 25,218 g  
Zsir : 27,398 g  
- telített zsírsav : 5,118 g  
Szenhidrat : 50,313 g  
KalciumTejtermek : 22,230 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Sajtmester sajtkrém**  
**Korpás kifli**  
**Sárgarépa**

Energia : 141,080 kcal  
So : 748,150 mg  
Fehérje : 5,810 g  
Zsir : 2,120 g  
- telített zsírsav : 1,242 g  
Szenhidrat : 24,516 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 943,167 kcal  
So : 3 629,889 mg

## 2018.04.20. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Zöldfűszeres túrókrém**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 276,823 kcal  
So : 957,500 mg  
Fehérje : 8,370 g  
Zsir : 3,132 g  
- telített zsírsav : 2,013 g  
Szenhidrat : 53,045 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Meggyleves**  
**Dubarry csirkemell**  
**Kuszkusz**

Energia : 470,457 kcal  
So : 1 437,322 mg  
Cukor : 7,800 g  
Fehérje : 22,032 g  
Zsir : 25,326 g  
- telített zsírsav : 7,027 g  
Szenhidrat : 37,854 g  
KalciumTejtermek : 89,115 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt**  
**Háztartási keksz**

Energia : 201,000 kcal  
So : 695,000 mg  
Fehérje : 7,550 g  
Zsir : 7,100 g  
- telített zsírsav : 4,250 g  
Szenhidrat : 26,400 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 948,280 kcal  
So : 3 089,822 mg



**2018.04.23. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea  
Kakaós csiga**

Energia : 162,402 kcal  
So : 0,030 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 2,038 g  
Zsir : 6,406 g  
- telített zsírsav : 2,602 g  
Szenhidrat : 23,218 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Fejtett bablves  
Csirkemáj rizottó reszelt sajttal  
Vegyes savanyúság**

Energia : 551,593 kcal  
So : 1 193,793 mg  
Fehérje : 27,664 g  
Zsir : 18,959 g  
- telített zsírsav : 3,603 g  
Szenhidrat : 66,256 g  
KalciumTejtermek : 58,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 272,100 kcal  
So : 1 517,500 mg  
Fehérje : 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 : 986,095 kcal  
So : 2 711,323 mg

**2018.04.24. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle  
Ízesített 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

**Húsleves  
Vadas szelet  
Főtt tészta**

Energia : 563,399 kcal  
So : 1 705,163 mg  
Cukor : 3,250 g  
Fehérje : 23,115 g  
Zsir : 24,218 g  
- telített zsírsav : 4,887 g  
Szenhidrat : 62,889 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

## Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemell sonka**  
**Zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 201,750 kcal  
So : 1 557,000 mg  
Fehérje : 12,100 g  
Zsir : 0,829 g  
- telített zsírsav : 2,442 g  
Szenhidrat : 36,480 g  
Allergen : glutén

Energia : 1 019,829 kcal  
So : 3 931,313 mg

### 2018.04.25. SZERDA

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

Étkezés: Ebéd

**Baromfi becsinált leves**  
**Izes derelye**  
**Mandarin**

Energia : 574,532 kcal  
So : 1 270,415 mg  
Cukor : 9,750 g  
Fehérje : 19,431 g  
Zsir : 13,634 g  
- telített zsírsav : 3,206 g  
Szenhidrat : 92,548 g  
KalciumTejtermek : 15,600 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 148,500 kcal  
So : 691,500 mg  
Fehérje : 4,470 g  
Zsir : 4,430 g  
- telített zsírsav : 0,173 g  
Szenhidrat : 22,000 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 932,032 kcal  
So : 2 318,415 mg

### 2018.04.26. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Sárgarépás túrókrém**  
**Korpás zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 320,123 kcal  
So : 1 169,475 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 16,325 g  
Zsir : 6,370 g  
- telített zsírsav : 4,186 g  
Szenhidrat : 48,295 g  
KalciumTejtermek : 256,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Csontleves finommetélttel**  
**Burgonya főzelék**  
**Natúr sertésszelet**

Energia : 555,853 kcal  
So : 1 296,815 mg  
Fehérje : 22,924 g  
Zsir : 23,929 g  
- telített zsírsav : 5,151 g  
Szenhidrat : 61,420 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Margarin**  
**Félbarna kenyér**  
**Retek**

Energia : 188,600 kcal  
So : 1 076,250 mg  
Fehérje : 7,090 g  
Zsir : 8,240 g  
- telített zsírsav : 3,829 g  
Szenhidrat : 20,680 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mustár  
Allergen : zeller

Energia : 1 064,576 kcal  
So : 3 542,540 mg

**2018.04.27. PÉNTEK**

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Tojáskrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 277,705 kcal  
So : 1 334,562 mg  
Fehérje : 15,366 g  
Zsir : 8,686 g  
- telített zsírsav : 3,820 g  
Szenhidrat : 33,433 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

**Bazsalikomos paradicsom leves**  
**Roston sült halfilé**  
**Fél adag zöldséges barna rizs**  
**Fél adag rizs**

Energia : 572,852 kcal  
So : 1 837,875 mg  
Cukor : 9,750 g  
Fehérje : 22,905 g  
Zsir : 18,914 g  
- telített zsírsav : 2,313 g  
Szenhidrat : 76,971 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

**Natúr joghurt**  
**Alma**

Energia : 128,500 kcal  
So : 460,000 mg  
Fehérje : 5,500 g  
Zsir : 5,800 g  
- telített zsírsav : 3,668 g  
Szenhidrat : 13,900 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej

Energia : 979,057 kcal  
So : 3 632,437 mg

## 2018.04.30. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

**Kakaó**

**Kockasajt**

**Kifli**

Energia : 284,670 kcal  
So : 1 289,625 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 12,387 g  
Zsir : 5,982 g  
- telített zsírsav : 3,840 g  
Szenhidrat : 44,835 g  
KalciumTejtermek : 315,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Zöldbab leves**

**Pirított csirkemáj**

**Burgonya**

**Csemege uborka**

Energia : 536,997 kcal  
So : 1 949,365 mg  
Fehérje : 22,405 g  
Zsir : 20,995 g  
- telített zsírsav : 2,543 g  
Szenhidrat : 63,709 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

Energia : 176,600 kcal  
So : 1 277,750 mg  
Fehérje : 8,850 g  
Zsir : 5,110 g  
- telített zsírsav : 2,299 g  
Szenhidrat : 23,070 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 998,267 kcal  
So : 4 516,740 mg

## 2018.05.02. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Zöldfűszeres vajkrém**

**Teljes kiőrlésű zsemle**

Energia : 279,640 kcal  
So : 1 117,000 mg  
Fehérje : 11,964 g  
Zsir : 9,700 g  
- telített zsírsav : 3,480 g  
Szenhidrat : 38,340 g  
KalciumTejtermek : 229,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Tárkonyos baromfi raguleves**

**Fahéjas csiga**

**Narancs**

Energia : 535,231 kcal  
So : 782,899 mg  
Cukor : 21,450 g  
Fehérje : 41,596 g  
Zsir : 19,107 g  
- telített zsírsav : 4,188 g  
Szenhidrat : 71,488 g  
KalciumTejtermek : 22,230 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás**

**Fehér kenyér**

**Uborka**

Energia : 167,200 kcal  
So : 1 367,750 mg  
Fehérje : 7,480 g  
Zsir : 5,890 g  
- telített zsírsav : 1,652 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.04.03.-2018.05.04.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 21,970 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 982,071 kcal  
So : 3 267,649 mg

### 2018.05.03. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Limonádé  
Vaníliás túrókrém  
Fehér kenyér

Energia : 190,440 kcal  
So : 864,150 mg  
Cukor : 11,000 g  
Fehérje : 7,564 g  
Zsir : 2,850 g  
- telített zsírsav : 1,785 g  
Szenhidrat : 34,324 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tojásleves  
Kelkáposzta főzelék  
Sült virsli

Energia : 519,532 kcal  
So : 1 795,882 mg  
Fehérje : 19,319 g  
Zsir : 31,636 g  
- telített zsírsav : 6,915 g  
Szenhidrat : 39,600 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka  
Korpás zsemle  
Lilahagyma

Energia : 195,780 kcal  
So : 1 014,150 mg  
Fehérje : 12,720 g  
Zsir : 2,964 g  
- telített zsírsav : 1,287 g  
Szenhidrat : 29,556 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 905,752 kcal  
So : 3 674,182 mg

### 2018.05.04. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea  
Trappista sajt  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Sárgarépa

Energia : 261,682 kcal  
So : 1 507,280 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 12,812 g  
Zsir : 8,900 g  
- telített zsírsav : 5,154 g  
Szenhidrat : 31,660 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Vegyes gyümölcsleves  
Bundázott csirkemellfilé  
Francia saláta

Energia : 576,141 kcal  
So : 1 917,810 mg  
Cukor : 16,250 g  
Fehérje : 25,270 g  
Zsir : 25,553 g  
- telített zsírsav : 5,043 g  
Szenhidrat : 61,022 g  
KalciumTejtermek : 42,900 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Uzsonna

**Csoki 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	: 1 079,322 kcal
So	: 3 790,090 mg