

**2020.06.29. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Kockasajt**  
**Magos zsemle**

Energia : 205,472 kcal  
So : 1 165,530 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 6,148 g  
Zsir : 5,160 g  
- telített zsírsav : 2,117 g  
Szenhidrat : 36,177 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves**  
**Sárgarépás csirketokány póréhagymával**  
**Árpagyöngy**

Energia : 575,812 kcal  
So : 1 368,426 mg  
Feherje : 21,951 g  
Zsir : 23,357 g  
- telített zsírsav : 3,138 g  
Szenhidrat : 69,249 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Paradicsom**

Energia : 212,500 kcal  
So : 1 124,250 mg  
Feherje : 11,180 g  
Zsir : 8,090 g  
- telített zsírsav : 3,719 g  
Szenhidrat : 22,960 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 993,784 kcal  
So : 3 658,205 mg

**2020.06.30. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Uborka**

Energia : 278,560 kcal  
So : 761,575 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 10,431 g  
Zsir : 10,324 g  
- telített zsírsav : 5,697 g  
Szenhidrat : 36,484 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Bableves**  
**Sajtos sertésszelet**  
**Petrezselymes rizs**  
**Vitamin saláta**

Energia : 581,276 kcal  
So : 1 142,226 mg  
Feherje : 29,241 g  
Zsir : 18,173 g  
- telített zsírsav : 4,995 g  
Szenhidrat : 73,879 g  
KalciumTejtermek : 62,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

## Étlap (2020.06.29.-2020.08.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Zöldfűszeres vajkrém**  
**Fehér kenyér**  
**Paprika**

Energia : 144,400 kcal  
So : 811,750 mg  
Fehérje : 4,610 g  
Zsir : 4,410 g  
- telített zsírsav : 0,170 g  
Szenhidrat : 22,500 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 004,236 kcal  
So : 2 715,550 mg

### 2020.07.01. 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**  
**Burgonyás tészta**  
**Csemege uborka**

Energia : 520,949 kcal  
So : 1 735,929 mg  
Fehérje : 24,343 g  
Zsir : 13,295 g  
- telített zsírsav : 2,979 g  
Szenhidrat : 75,071 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 268,840 kcal  
So : 1 704,500 mg  
Fehérje : 9,754 g  
Zsir : 14,200 g  
- telített zsírsav : 6,253 g  
Szenhidrat : 27,960 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 037,194 kcal  
So : 4 208,491 mg

### 2020.07.02. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Fehér kenyér**

Energia : 258,800 kcal  
So : 1 013,000 mg  
Fehérje : 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

**Tojásleves**  
**Kapros tökfőzelék**  
**Csirkepörkölt**

Energia : 491,739 kcal  
So : 1 299,721 mg  
Fehérje : 22,181 g  
Zsir : 28,958 g  
- telített zsírsav : 6,035 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.06.29.-2020.08.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 36,250 g  
KalciumTejtermek : 31,200 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Lilahagyma**

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 : 969,979 kcal  
So : 3 713,220 mg

## 2020.07.03. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Petrezselymes túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 253,615 kcal  
So : 1 218,737 mg  
Fehérje : 14,826 g  
Zsir : 5,936 g  
- telített zsírsav : 3,790 g  
Szenhidrat : 34,177 g  
KalciumTejtermek : 256,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**  
**Roston sült halfilé**  
**Majonézes burgonya**

Energia : 554,944 kcal  
So : 1 378,663 mg  
Cukor : 3,250 g  
Fehérje : 23,969 g  
Zsir : 23,832 g  
- telített zsírsav : 3,656 g  
Szenhidrat : 60,056 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : mustár  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

**Vaniliás puding**  
**Mûzli szelet**

Energia : 215,800 kcal  
So : 190,000 mg  
Fehérje : 2,960 g  
Zsir : 3,620 g  
- telített zsírsav : 1,780 g  
Szenhidrat : 41,520 g  
KalciumTejtermek : 144,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szezám-mag  
Allergen : mandula  
Allergen : földimogyoró  
Allergen : tej

Energia : 1 024,359 kcal  
So : 2 787,400 mg

**2020.07.06. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

**Kakaó**

**Margarin**

**Kalács**

Energia : 259,870 kcal  
So : 574,375 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 9,365 g  
Zsir : 10,817 g  
- telített zsírsav : 5,370 g  
Szenhidrat : 30,718 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

**Karfiol krémleves**

**Tarhonyáshús pulykacombból**

**Kovászos uborka**

Energia : 495,356 kcal  
So : 2 525,099 mg  
Feherje : 25,170 g  
Zsir : 16,643 g  
- telített zsírsav : 4,015 g  
Szenhidrat : 60,875 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**

**Margarin**

**Teljes kiörlésű kenyér**

**Paprika**

Energia : 200,500 kcal  
So : 1 070,250 mg  
Feherje : 7,250 g  
Zsir : 8,300 g  
- telített zsírsav : 3,740 g  
Szenhidrat : 23,320 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

Energia : 955,726 kcal  
So : 4 169,724 mg

**2020.07.07. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Barack lekvár**

**Margarin**

**Félbarna kenyér**

Energia : 272,700 kcal  
So : 1 019,500 mg  
Feherje : 10,780 g  
Zsir : 8,900 g  
- telített zsírsav : 4,920 g  
Szenhidrat : 36,290 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Kertész leves**

**Sült csirkemell zöldfűszeres mártással**

**Sárgarépás burgonyapüré**

**Cékla**

Energia : 580,395 kcal  
So : 2 112,669 mg  
Feherje : 26,823 g  
Zsir : 23,066 g  
- telített zsírsav : 6,799 g  
Szenhidrat : 64,897 g  
KalciumTejtermek : 59,280 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

## Étlap (2020.06.29.-2020.08.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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 : 987,285 kcal  
So : 3 836,669 mg

### 2020.07.08. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tejberizs fahéjjal

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

Étkezés: Ebéd

Sertés raguleves  
Kakaós csiga  
Cseresznye

Energia : 473,969 kcal  
So : 722,709 mg  
Cukor : 14,950 g  
Fehérje : 41,318 g  
Zsir : 14,663 g  
- telített zsírsav : 3,531 g  
Szenhidrat : 65,884 g  
KalciumTejtermek : 14,820 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtós párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Sárgarépa

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

Energia : 1 062,379 kcal  
So : 2 879,209 mg

### 2020.07.09. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea  
Tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Uborka

Energia : 242,627 kcal  
So : 1 001,890 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 7,700 g  
Zsir : 10,017 g  
- telített zsírsav : 2,158 g  
Szenhidrat : 29,564 g  
Allergen : hal  
Allergen : mustár  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.06.29.-2020.08.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Grízgaluska leves**  
**Székelykáposzta**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 478,977 kcal  
So : 2 469,104 mg  
Fehérje : 23,636 g  
Zsir : 18,767 g  
- telített zsírsav : 4,487 g  
Szenhidrat : 53,355 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Ízesített sajtkrém**  
**Magos zsemle**  
**Retek**

Energia : 184,540 kcal  
So : 1 094,750 mg  
Fehérje : 6,934 g  
Zsir : 5,530 g  
- telített zsírsav : 2,349 g  
Szenhidrat : 29,340 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szezámamag  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 906,144 kcal  
So : 4 565,744 mg

## 2020.07.10. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Limonádé**  
**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Telejes kiőrlésű kenyér**  
**Paprika**

Energia : 306,090 kcal  
So : 1 548,750 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 12,790 g  
Zsir : 14,450 g  
- telített zsírsav : 7,945 g  
Szenhidrat : 30,128 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Paradicsom leves**  
**Szezámagos rántott sertésszelet**  
**Párolt zöldségek**

Energia : 554,405 kcal  
So : 1 605,403 mg  
Cukor : 6,500 g  
Fehérje : 26,644 g  
Zsir : 27,758 g  
- telített zsírsav : 4,326 g  
Szenhidrat : 49,353 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : szezámamag

### 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 : 1 080,844 kcal  
So : 4 312,902 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**2020.07.13. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Gyümölcsös túrókrém**  
**Fehér kenyér**

Energia : 185,061 kcal  
So : 848,277 mg  
Cukor : 11,000 g  
Fehérje : 7,699 g  
Zsir : 2,120 g  
- telített zsírsav : 1,227 g  
Szenhidrat : 34,671 g  
KalciumTejtermek : 27,999 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Tejfölös zöldbableves**  
**Baromfi rizseshús**  
**Vitamin saláta**

Energia : 539,351 kcal  
So : 945,874 mg  
Fehérje : 22,054 g  
Zsir : 18,341 g  
- telített zsírsav : 4,006 g  
Szenhidrat : 70,051 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Paprika**

Energia : 212,840 kcal  
So : 1 402,750 mg  
Fehérje : 8,454 g  
Zsir : 8,330 g  
- telített zsírsav : 2,950 g  
Szenhidrat : 28,500 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 937,252 kcal  
So : 3 196,900 mg

**2020.07.14. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Kifli**

Energia : 257,250 kcal  
So : 1 173,750 mg  
Fehérje : 12,690 g  
Zsir : 6,115 g  
- telített zsírsav : 3,935 g  
Szenhidrat : 37,390 g  
KalciumTejtermek : 338,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves**  
**Lecsós sertésszelet**  
**Főtt burgonya**

Energia : 500,999 kcal  
So : 1 005,659 mg  
Fehérje : 22,568 g  
Zsir : 18,580 g  
- telített zsírsav : 3,207 g  
Szenhidrat : 60,051 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Energia : 984,849 kcal  
So : 3 557,159 mg

## 2020.07.15. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

**Kakaó**

**Briós**

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

### Étkezés: Ebéd

**Frankfurti leves**

**Mákos tészta**

**Körte**

Energia : 584,741 kcal  
So : 1 802,089 mg  
Cukor : 3,250 g  
Feherje : 20,479 g  
Zsir : 25,416 g  
- telített zsírsav : 6,645 g  
Szenhidrat : 67,802 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

### Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**

**Teljes kiőrlésű zsemle**

**Paradicsom**

Energia : 188,240 kcal  
So : 856,500 mg  
Feherje : 5,464 g  
Zsir : 6,760 g  
- telített zsírsav : 1,489 g  
Szenhidrat : 28,940 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 056,251 kcal  
So : 2 924,464 mg

## 2020.07.16. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Gabonagolyó**

Energia : 209,000 kcal  
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

**Májgaluska leves**

**Spenót**

**Tojás**

**Fél adag burgonya köret**

Energia : 540,667 kcal  
So : 1 838,793 mg  
Feherje : 26,304 g  
Zsir : 25,463 g  
- telített zsírsav : 5,001 g  
Szenhidrat : 51,245 g  
KalciumTejtermek : 22,230 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



## Étlap (2020.06.29.-2020.08.02.)

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  
Feherje : 10,640 g  
Zsir : 8,180 g  
- telített zsírsav : 3,299 g  
Szenhidrat : 22,330 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 959,167 kcal  
So : 3 025,543 mg

## 2020.07.17. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Limonádé**  
**Vaníliás túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Alma**

Energia : 233,290 kcal  
So : 745,400 mg  
Cukor : 11,000 g  
Feherje : 7,904 g  
Zsir : 3,125 g  
- telített zsírsav : 1,798 g  
Szenhidrat : 42,324 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Vegyes zöldség leves**  
**Sült halfilé paprikás mártással**  
**Barna rizs**  
**Csemege uborka**

Energia : 558,786 kcal  
So : 2 547,469 mg  
Feherje : 23,930 g  
Zsir : 19,208 g  
- telített zsírsav : 3,807 g  
Szenhidrat : 72,196 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : tej  
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt**  
**Müzli szelet**

Energia : 159,200 kcal  
So : 339,500 mg  
Feherje : 4,890 g  
Zsir : 4,380 g  
- telített zsírsav : 2,250 g  
Szenhidrat : 24,650 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : mandula  
Allergen : szezámamag  
Allergen : glutén  
Allergen : földimogyoró

Energia : 951,276 kcal  
So : 3 632,369 mg

## 2020.07.20. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Nutella**  
**Fehér kenyér**

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.06.29.-2020.08.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Minestrone leves**

**Györi aprópecsenye baromfi húsból**

**Bulgur**

**Csemege uborka**

Energia : 491,543 kcal  
So : 1 837,100 mg  
Fehérje : 22,866 g  
Zsir : 18,204 g  
- telített zsírsav : 3,249 g  
Szenhidrat : 61,701 g  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Trappista sajt**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű zsemle**

**Fejes saláta**

Energia : 306,940 kcal  
So : 1 682,000 mg  
Fehérje : 13,384 g  
Zsir : 16,660 g  
- telített zsírsav : 9,253 g  
Szenhidrat : 28,260 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 981,765 kcal  
So : 4 327,129 mg

## 2020.07.21. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Tonhalkrém**

**Félbarna kenyér**

**Uborka**

Energia : 300,945 kcal  
So : 1 230,860 mg  
Fehérje : 14,278 g  
Zsir : 13,007 g  
- telített zsírsav : 4,236 g  
Szenhidrat : 30,615 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mustár  
Allergen : hal

### Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**

**Vadas sertésszelet**

**Főtt tészta**

Energia : 560,971 kcal  
So : 1 385,811 mg  
Cukor : 3,250 g  
Fehérje : 28,515 g  
Zsir : 18,257 g  
- telített zsírsav : 4,458 g  
Szenhidrat : 70,462 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

### Étkezés: Uzsonna

**Csirkemell sonka**

**Teljes kiőrlésű zsemle**

**Paprika**

Energia : 188,640 kcal  
So : 1 543,500 mg  
Fehérje : 11,934 g  
Zsir : 3,210 g  
- telített zsírsav : 1,470 g  
Szenhidrat : 30,540 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 050,556 kcal  
So : 4 160,171 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**2020.07.22. SZERDA**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**  
**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 : szezámag  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves**  
**Darás tészta**  
**Almakompót**

Energia : 530,178 kcal  
So : 1 185,187 mg  
Cukor : 3,250 g  
Fehérje : 21,841 g  
Zsir : 12,199 g  
- telített zsírsav : 2,683 g  
Szenhidrat : 82,948 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
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 : 995,423 kcal  
So : 3 111,437 mg

**2020.07.23. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Körözött**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Paradicsom**

Energia : 323,603 kcal  
So : 1 444,180 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 15,674 g  
Zsir : 8,329 g  
- telített zsírsav : 5,110 g  
Szenhidrat : 47,949 g  
KalciumTejtermek : 256,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

**Csontleves finommetélttel**  
**Sárgaborsó főzelék**  
**Sertés sült**

Energia : 527,469 kcal  
So : 1 260,254 mg  
Fehérje : 28,122 g  
Zsir : 26,036 g  
- telített zsírsav : 3,926 g  
Szenhidrat : 45,155 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

## Étlap (2020.06.29.-2020.08.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Póréhagymás 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 : 991,072 kcal  
So : 3 365,684 mg

### 2020.07.24. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Snidlinges tojáskrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Paradicsom**

Energia : 280,075 kcal  
So : 1 294,887 mg  
Fehérje : 15,342 g  
Zsir : 8,723 g  
- telített zsírsav : 3,820 g  
Szenhidrat : 33,989 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

**Zöldbab leves**  
**Ananászos csirkemell**  
**Burgonya püré**

Energia : 535,833 kcal  
So : 1 323,569 mg  
Fehérje : 26,608 g  
Zsir : 18,289 g  
- telített zsírsav : 5,697 g  
Szenhidrat : 65,262 g  
KalciumTejtermek : 68,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

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 : 1 036,258 kcal  
So : 3 777,206 mg

### 2020.07.27. 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

**Tarhonya leves**  
**Zabpelyhes rakott karfiol reszelt sajttal**

Energia : 545,535 kcal  
So : 1 316,062 mg  
Fehérje : 25,341 g  
Zsir : 22,608 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.06.29.-2020.08.02.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav : 6,635 g  
Szenhidrat : 58,857 g  
KalciumTejtermek : 81,900 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

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 : 1 056,805 kcal  
So : 3 983,436 mg

### 2020.07.28. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Limonádé  
Főtt virsli  
Mustár  
Félbarna kenyér**

Energia : 313,790 kcal  
So : 2 333,000 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 16,270 g  
Zsir : 13,550 g  
- telített zsírsav : 5,995 g  
Szenhidrat : 30,668 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mustár  
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

**Gombakrémleves  
Natúr csirkemell mexikói raguval  
Kuszkusz  
Cékla**

Energia : 532,997 kcal  
So : 1 860,632 mg  
Fehérje : 26,857 g  
Zsir : 24,499 g  
- telített zsírsav : 2,846 g  
Szenhidrat : 50,756 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Sajtmester sajtkrém  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Paprika**

Energia : 186,040 kcal  
So : 1 052,750 mg  
Fehérje : 6,934 g  
Zsir : 5,590 g  
- telített zsírsav : 3,150 g  
Szenhidrat : 29,580 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 032,827 kcal  
So : 5 246,381 mg

### 2020.07.29. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej  
Natúr 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 : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

**Baromfi becsinál leves**  
**Túrós tészta**  
**Őszibarack**

Energia : 503,441 kcal  
So : 1 262,550 mg  
Fehérje : 26,601 g  
Zsir : 17,284 g  
- telített zsírsav : 6,555 g  
Szenhidrat : 59,866 g  
KalciumTejtermek : 68,900 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 950,281 kcal  
So : 3 747,300 mg

## 2020.07.30. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Limonádé**  
**Sárgarépas túrókrém**  
**Félbarna kenyér**  
**Paprika**

Energia : 176,090 kcal  
So : 912,187 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 7,838 g  
Zsir : 3,023 g  
- telített zsírsav : 1,866 g  
Szenhidrat : 28,499 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Daragaluska leves**  
**Húsgombócok paradicsommártással**  
**Fél adag burgonya köret**

Energia : 577,912 kcal  
So : 1 550,598 mg  
Cukor : 3,250 g  
Fehérje : 23,147 g  
Zsir : 19,260 g  
- telített zsírsav : 3,423 g  
Szenhidrat : 76,954 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Retek**

Energia : 245,240 kcal  
So : 1 328,500 mg  
Fehérje : 12,074 g  
Zsir : 10,360 g  
- telített zsírsav : 5,029 g  
Szenhidrat : 28,360 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 999,242 kcal  
So : 3 791,285 mg

## 2020.07.31. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Trappista sajt

Teljes kiőrlésű kenyér

Paradicsom

Energia : 256,282 kcal  
So : 1 418,030 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 12,752 g  
Zsir : 8,900 g  
- telített zsírsav : 5,151 g  
Szenhidrat : 30,430 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

Vegyes gyümölcsleves

Rántott halfilé tepsiben sütve

Barna rizs

Vitamin saláta

Energia : 525,207 kcal  
So : 1 089,506 mg  
Cukor : 7,800 g  
Fehérje : 23,024 g  
Zsir : 15,411 g  
- telített zsírsav : 3,521 g  
Szenhidrat : 73,051 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : hal  
Allergen : tojás

### 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 : 1 022,988 kcal  
So : 2 872,536 mg