

2017.03.06. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Zalai felvágott
Magos zsemle

Energia : 278,962 kcal
So : 1 850,530 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,216 g
Zsir : 10,670 g
Szenhidrat : 36,928 g
Allergen : szezám-mag
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves
Pirított csirkemáj
Főtt burgonya
Vegyes savanyúság

Energia : 668,647 kcal
So : 1 415,799 mg
Fehérje : 30,752 g
Zsir : 22,261 g
Szenhidrat : 85,143 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 212,550 kcal
So : 1 344,000 mg
Fehérje : 7,652 g
Zsir : 3,082 g
Szenhidrat : 37,927 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.03.07. KEDD

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Korpás kifli

Energia : 348,190 kcal
So : 1 020,275 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,645 g
Zsir : 14,877 g
Szenhidrat : 41,292 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Tavaszi sertés szelet
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 674,359 kcal
So : 3 132,382 mg
Cukor : 6,000 g
Fehérje : 26,379 g
Zsir : 25,047 g
Szenhidrat : 84,812 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém
Félbarna kenyér
Sárgarépa

Energia : 239,600 kcal
So : 1 103,000 mg
Fehérje : 6,860 g
Zsir : 8,680 g
Szenhidrat : 32,440 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.03.08. SZERDA

Gyümölcslé Pulykasonka Teljes kiőrlésű kenyér	Étkezés: Tízórai	Energia : 346,800 kcal
		So : 1 034,000 mg
		Feherje : 14,760 g
		Zsir : 3,800 g
		Szenhidrat : 62,040 g
		Allergen : tej
		Allergen : glutén

Nyírségi gombóclevés Darás metélt barackízzel Mandarin	Étkezés: Ebéd	Energia : 672,491 kcal
		So : 615,814 mg
		Feherje : 25,911 g
		Zsir : 19,823 g
		Szenhidrat : 96,517 g
		KalciumTejtermek : 22,500 mg
		Allergen : tojás
		Allergen : glutén
		Allergen : zeller
		Allergen : tej

Sajtmester sajtkrém Magos zsemle Fejes saláta	Étkezés: Uzsonna	Energia : 181,740 kcal
		So : 1 054,500 mg
		Feherje : 6,714 g
		Zsir : 5,530 g
		Szenhidrat : 28,880 g
		KalciumTejtermek : 110,000 mg
		Allergen : szezám
		Allergen : szója
		Allergen : glutén
		Allergen : tej

2017.03.09. CSÜTÖRTÖK

Tejbedara kakaóporral	Étkezés: Tízórai	Energia : 255,445 kcal
		So : 268,062 mg
		Cukor : 9,000 g
		Feherje : 10,182 g
		Zsir : 3,458 g
		Szenhidrat : 45,333 g
		KalciumTejtermek : 228,000 mg
		Allergen : glutén
		Allergen : tej

Lebbencs leves Finomfőzelék Virsli	Étkezés: Ebéd	Energia : 661,042 kcal
		So : 3 164,651 mg
		Feherje : 29,197 g
		Zsir : 31,072 g
		Szenhidrat : 65,056 g
		KalciumTejtermek : 25,650 mg
		Allergen : glutén
		Allergen : tej
		Allergen : tojás
		Allergen : szója

Csirkemájás Korpás zsemle Jégcsapretek	Étkezés: Uzsonna	Energia : 236,880 kcal
		So : 1 564,400 mg
		Feherje : 10,920 g
		Zsir : 9,160 g
		Szenhidrat : 27,376 g
		Allergen : szója
		Allergen : glutén

2017.03.10. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 329,586 kcal
Körözött	So	: 1 907,085 mg
Barna kenyér	Feherje	: 19,110 g
Fejes saláta	Zsir	: 8,029 g
	Szenhidrat	: 44,015 g
	KalciumTejtermek	: 278,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Hamis gulyásleves	Energia	: 555,049 kcal
Mediterrán csirkemell	So	: 1 831,826 mg
Kuszkusz	Feherje	: 31,549 g
	Zsir	: 24,821 g
	Szenhidrat	: 50,155 g
	KalciumTejtermek	: 112,500 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: zeller
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding	Energia	: 248,670 kcal
Nutribella teljeskiörlésű keksz fahéjas	So	: 122,380 mg
	Feherje	: 3,348 g
	Zsir	: 7,057 g
	Szenhidrat	: 41,028 g
	KalciumTejtermek	: 144,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

2017.03.13. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé	Energia	: 258,860 kcal
Kalács	So	: 579,575 mg
	Cukor	: 9,000 g
	Feherje	: 10,395 g
	Zsir	: 6,184 g
	Szenhidrat	: 39,142 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves	Energia	: 646,297 kcal
Bolognai spagetti reszelt sajttal	So	: 2 092,459 mg
	Cukor	: 3,750 g
	Feherje	: 30,461 g
	Zsir	: 20,068 g
	Szenhidrat	: 85,776 g
	KalciumTejtermek	: 67,500 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott	Energia	: 227,600 kcal
Teljes kiörlésű kenyér	So	: 1 405,000 mg
Lilahagyma	Feherje	: 10,200 g
	Zsir	: 3,712 g
	Szenhidrat	: 37,480 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: mustár
	Allergen	: zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2017.03.14. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 398,200 kcal
Barack íz	So	: 1 449,000 mg
Margarin	Feherje	: 12,800 g
Félbarna kenyér	Zsir	: 14,600 g
	Szenhidrat	: 52,380 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbableves	Energia	: 658,504 kcal
Natúr sertés szelet	So	: 1 122,645 mg
Rizi-bizi	Feherje	: 26,986 g
Vegyes savanyúság	Zsir	: 26,535 g
	Szenhidrat	: 76,486 g
	KalciumTejtermek	: 9,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt	Energia	: 149,430 kcal
Korpás kifli	So	: 928,400 mg
Retek	Feherje	: 6,272 g
	Zsir	: 3,150 g
	Szenhidrat	: 23,883 g
	KalciumTejtermek	: 87,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

2017.03.16. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejberizs fahéjjal	Energia	: 259,850 kcal
	So	: 270,500 mg
	Cukor	: 9,000 g
	Feherje	: 9,640 g
	Zsir	: 3,117 g
	Szenhidrat	: 47,522 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves	Energia	: 557,464 kcal
Tökfőzelék	So	: 1 643,370 mg
Sertés pörkölt	Feherje	: 23,922 g
	Zsir	: 27,717 g
	Szenhidrat	: 52,977 g
	KalciumTejtermek	: 27,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka	Energia	: 328,200 kcal
Margarin	So	: 1 970,000 mg
Barna kenyér	Feherje	: 14,660 g
Sárgarépa	Zsir	: 14,400 g
	Szenhidrat	: 33,840 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Allergen	: tej

2017.03.17. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

Telejes kiörlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 451,022 kcal
So : 2 203,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 17,442 g
Zsir : 22,880 g
Szenhidrat : 42,468 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Joghurtos gyümölcs leves

Szezámagos rántott halfilé

Burgonya püré

Energia : 658,027 kcal
So : 1 825,980 mg
Cukor : 7,500 g
Fehérje : 28,538 g
Zsir : 24,936 g
Szenhidrat : 78,504 g
KalciumTejtermek : 69,750 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : szezámag
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Kefír

Korpás kifli

Energia : 208,380 kcal
So : 1 004,400 mg
Fehérje : 9,720 g
Zsir : 6,060 g
Szenhidrat : 28,416 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

2017.03.20. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Briós

Energia : 291,310 kcal
So : 265,875 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,725 g
Zsir : 6,077 g
Szenhidrat : 47,251 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Gomba leves

Csirkepaprikás

Barna rizs

Energia : 673,294 kcal
So : 1 444,976 mg
Fehérje : 26,900 g
Zsir : 26,178 g
Szenhidrat : 82,473 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém

Korpás kifli

Reszelt sárgarépa

Energia : 202,880 kcal
So : 682,400 mg
Fehérje : 5,600 g
Zsir : 8,740 g
Szenhidrat : 25,156 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.03.06.-2017.03.31.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2017.03.21. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Müzli

Allergen : szója
Allergen : tej
Energia : 200,000 kcal
So : 292,750 mg
Fehérje : 9,350 g
Zsir : 3,810 g
Szenhidrat : 31,600 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Hentes szelet
Burgonya köret

Energia : 650,251 kcal
So : 2 043,784 mg
Fehérje : 29,224 g
Zsir : 30,907 g
Szenhidrat : 62,952 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Löncs felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Margarin
Fejes saláta

Energia : 350,140 kcal
So : 2 174,500 mg
Fehérje : 10,614 g
Zsir : 22,530 g
Szenhidrat : 28,620 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.03.22. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 387,967 kcal
So : 1 497,140 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 12,625 g
Zsir : 18,322 g
Szenhidrat : 41,862 g
Allergen : hal
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Pulyka raguleves
Káposztás kocka
Narancs

Energia : 625,258 kcal
So : 1 491,652 mg
Cukor : 5,250 g
Fehérje : 26,560 g
Zsir : 18,308 g
Szenhidrat : 87,263 g
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Korpás kifli
Sárgarépa

Energia : 202,880 kcal
So : 682,400 mg
Fehérje : 5,600 g
Zsir : 8,740 g
Szenhidrat : 25,156 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2017.03.23. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Vaníliás tej
Kakaós csiga**

Energia : 251,220 kcal
So : 265,000 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 8,776 g
Zsir : 9,396 g
Szenhidrat : 31,663 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves
Zöldborsó főzelék
Sertés sült**

Energia : 655,315 kcal
So : 1 936,922 mg
Fehérje : 40,247 g
Zsir : 30,825 g
Szenhidrat : 53,896 g
KalciumTejtermek : 34,200 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Sonkakrém
Barna kenyér
Lilahagyma**

Energia : 231,900 kcal
So : 1 711,250 mg
Fehérje : 7,740 g
Zsir : 6,722 g
Szenhidrat : 34,480 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

2017.03.24. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle
Zöldfűszeres túrókrém
Barna kenyér
Retek**

Energia : 353,800 kcal
So : 1 601,875 mg
Fehérje : 12,880 g
Zsir : 5,170 g
Szenhidrat : 62,965 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves
Ananászos csirkemell
Bulgur**

Energia : 663,748 kcal
So : 1 450,742 mg
Fehérje : 32,646 g
Zsir : 21,538 g
Szenhidrat : 88,264 g
KalciumTejtermek : 31,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt
Nutribella teljeskiőrlésű keksz mézes hajdinás**

Energia : 140,560 kcal
So : 271,112 mg
Fehérje : 5,172 g
Zsir : 3,409 g
Szenhidrat : 21,550 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.03.27. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Korpás zsemle

Energia : 422,202 kcal
So : 1 850,430 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 16,852 g
Zsir : 23,060 g
Szenhidrat : 36,274 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves
Szerb tarhonyáshús
Cékla

Energia : 669,960 kcal
So : 1 872,887 mg
Fehérje : 29,074 g
Zsir : 22,362 g
Szenhidrat : 87,237 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 212,500 kcal
So : 1 409,000 mg
Fehérje : 9,980 g
Zsir : 3,710 g
Szenhidrat : 33,640 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

2017.03.28. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Csirkemell sonka
Barna kenyér

Energia : 323,400 kcal
So : 2 126,000 mg
Fehérje : 14,380 g
Zsir : 1,240 g
Szenhidrat : 62,760 g
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Párolt sertésszelet
Meggymártás
Pirított dara

Energia : 668,857 kcal
So : 1 514,004 mg
Cukor : 12,750 g
Fehérje : 27,474 g
Zsir : 20,666 g
Szenhidrat : 92,695 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Korpás kifli
Lilahagyma

Energia : 164,080 kcal
So : 754,400 mg
Fehérje : 6,640 g
Zsir : 3,492 g
Szenhidrat : 26,696 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

2017.03.29. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej
Gabonagolyó**

Energia : 209,000 kcal
So : 356,500 mg
Fehérje : 8,510 g
Zsir : 3,990 g
Szenhidrat : 34,900 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Húsleves
Túrós batyu
Alma**

Energia : 656,947 kcal
So : 1 207,627 mg
Cukor : 22,500 g
Fehérje : 54,529 g
Zsir : 21,821 g
Szenhidrat : 87,093 g
KalciumTejtermek : 68,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Tavaszi felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Retek**

Energia : 319,240 kcal
So : 1 850,700 mg
Fehérje : 10,146 g
Zsir : 18,940 g
Szenhidrat : 29,524 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

2017.03.30. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé
Sárgarépás túrókrém
Korpás zsemle**

Energia : 351,240 kcal
So : 1 291,350 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,449 g
Zsir : 8,298 g
Szenhidrat : 48,365 g
KalciumTejtermek : 278,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Csontleves csigatésztával
Babfőzelék
Vagdalthús**

Energia : 652,523 kcal
So : 2 319,727 mg
Fehérje : 35,898 g
Zsir : 22,147 g
Szenhidrat : 78,318 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi
Félbarna kenyér
Fejes saláta**

Energia : 233,700 kcal
So : 1 709,000 mg
Fehérje : 11,900 g
Zsir : 6,870 g
Szenhidrat : 30,080 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2017.03.31. PÉNTEK

Gyümölcslé

Tojáskrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Étkezés: Tízórai

Energia : 370,385 kcal
So : 1 553,950 mg
Fehérje : 11,243 g
Zsir : 7,217 g
Szenhidrat : 64,083 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Tavaszi leves

Lecsós halfilé

Párolt köles

Étkezés: Ebéd

Energia : 643,537 kcal
So : 1 471,699 mg
Fehérje : 31,318 g
Zsir : 22,079 g
Szenhidrat : 79,937 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal

Natúr joghurt

Alma

Étkezés: Uzsonna

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