

## 2017.03.06. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Zalai felvágott**  
**Magos zsemle**

Energia : 303,462 kcal  
So : 2 100,530 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 12,776 g  
Zsir : 12,660 g  
Szenhidrat : 36,988 g  
Allergen : szezám-mag  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Vágottborsó leves**  
**Pirított csirkemáj**  
**Főtt burgonya**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 802,377 kcal  
So : 1 698,959 mg  
Feherje : 36,903 g  
Zsir : 26,713 g  
Szenhidrat : 102,172 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Kockasajt**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 248,150 kcal  
So : 1 515,500 mg  
Feherje : 8,852 g  
Zsir : 3,198 g  
Szenhidrat : 45,347 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  
Feherje : 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 : 809,230 kcal  
So : 3 758,859 mg  
Cukor : 7,200 g  
Feherje : 31,655 g  
Zsir : 30,057 g  
Szenhidrat : 101,775 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Zöldfűszeres vajkrém**  
**Félbarna kenyér**  
**Sárgarépa**

Energia : 272,200 kcal  
So : 1 328,000 mg  
Feherje : 8,080 g  
Zsir : 8,820 g  
Szenhidrat : 38,860 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**2017.03.08. SZERDA**

<b>Gyümölcslé</b> <b>Pulykasonka</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Étkezés: Tízórai	Energia	: 389,400 kcal
		So	: 1 205,500 mg
		Feherje	: 17,840 g
		Zsir	: 4,650 g
		Szenhidrat	: 67,450 g
		Allergen	: tej
		Allergen	: glutén

<b>Nyírségi gombóclevés</b> <b>Darás metélt barackkízzel</b> <b>Mandarin</b>	Étkezés: Ebéd	Energia	: 806,989 kcal
		So	: 738,976 mg
		Feherje	: 31,093 g
		Zsir	: 23,787 g
		Szenhidrat	: 115,821 g
		KalciumTejtermek	: 27,000 mg
		Allergen	: tojás
		Allergen	: glutén
		Allergen	: zeller
		Allergen	: tej

<b>Sajtmester sajtkrém</b> <b>Magos zsemle</b> <b>Fejes saláta</b>	Étkezés: Uzsonna	Energia	: 182,306 kcal
		So	: 1 053,166 mg
		Feherje	: 6,738 g
		Zsir	: 5,540 g
		Szenhidrat	: 29,119 g
		KalciumTejtermek	: 110,000 mg
		Allergen	: szezám
		Allergen	: szója
		Allergen	: glutén
		Allergen	: tej

**2017.03.09. CSÜTÖRTÖK**

<b>Tejbedara kakaóporral</b>	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

<b>Lebbencs leves</b> <b>Finomfőzelék</b> <b>Virslis</b>	Étkezés: Ebéd	Energia	: 793,250 kcal
		So	: 3 797,581 mg
		Feherje	: 35,037 g
		Zsir	: 37,286 g
		Szenhidrat	: 78,068 g
		KalciumTejtermek	: 30,780 mg
		Allergen	: glutén
		Allergen	: tej
		Allergen	: tojás
		Allergen	: szója

<b>Csirkemájás</b> <b>Korpás zsemle</b> <b>Jégcsapretek</b>	Étkezés: Uzsonna	Energia	: 271,480 kcal
		So	: 1 868,900 mg
		Feherje	: 12,750 g
		Zsir	: 11,950 g
		Szenhidrat	: 27,846 g
		Allergen	: szója
		Allergen	: glutén

## 2017.03.10. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia	: 405,086 kcal
<b>Körözött</b>	So	: 2 220,835 mg
<b>Barna kenyér</b>	Feherje	: 22,260 g
<b>Lilahagyma</b>	Zsir	: 9,927 g
	Szenhidrat	: 55,735 g
	KalciumTejtermek	: 298,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

### Étkezés: Ebéd

<b>Hamis gulyásleves</b>	Energia	: 666,058 kcal
<b>Mediterrán csirkemell</b>	So	: 2 198,191 mg
<b>Kuszkusz</b>	Feherje	: 37,858 g
	Zsir	: 29,785 g
	Szenhidrat	: 60,186 g
	KalciumTejtermek	: 135,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: zeller
	Allergen	: tojás

### Étkezés: Uzsonna

<b>Vaniliás puding</b>	Energia	: 248,670 kcal
<b>Nutribella teljeskiörlésű keksz fahéjas</b>	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

<b>Tejes kávé</b>	Energia	: 279,010 kcal
<b>Kalács</b>	So	: 631,700 mg
	Cukor	: 9,000 g
	Feherje	: 10,985 g
	Zsir	: 6,709 g
	Szenhidrat	: 42,387 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

### Étkezés: Ebéd

<b>Daragaluska leves</b>	Energia	: 775,557 kcal
<b>Bolognai spagetti reszelt sajttal</b>	So	: 2 510,950 mg
	Cukor	: 4,500 g
	Feherje	: 36,553 g
	Zsir	: 24,082 g
	Szenhidrat	: 102,932 g
	KalciumTejtermek	: 81,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller

### Étkezés: Uzsonna

<b>Zöldséges felvágott</b>	Energia	: 275,100 kcal
<b>Teljes kiörlésű kenyér</b>	So	: 1 670,500 mg
<b>Lilahagyma</b>	Feherje	: 12,330 g
	Zsir	: 4,598 g
	Szenhidrat	: 45,160 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: mustár
	Allergen	: zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**2017.03.14. KEDD**

**Étkezés: Tízórai**

<b>Tej</b>	Energia	: 422,800 kcal
<b>Barack íz</b>	So	: 1 611,500 mg
<b>Margarin</b>	Feherje	: 13,780 g
<b>Félbarna kenyér</b>	Zsir	: 14,700 g
	Szenhidrat	: 57,180 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

**Étkezés: Ebéd**

<b>Tejfölös zöldbableves</b>	Energia	: 790,204 kcal
<b>Natúr sertés szelet</b>	So	: 1 347,174 mg
<b>Rizi-bizi</b>	Feherje	: 32,384 g
<b>Vegyes savanyúság</b>	Zsir	: 31,842 g
	Szenhidrat	: 91,783 g
	KalciumTejtermek	: 10,800 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej

**Étkezés: Uzsonna**

<b>Ízesített kockasajt</b>	Energia	: 152,430 kcal
<b>Korpás kifli</b>	So	: 957,900 mg
<b>Retek</b>	Feherje	: 6,512 g
	Zsir	: 3,170 g
	Szenhidrat	: 24,323 g
	KalciumTejtermek	: 87,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

**2017.03.16. CSÜTÖRTÖK**

**Étkezés: Tízórai**

<b>Tejberizs fahéjjal</b>	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**

<b>Tarhonya leves</b>	Energia	: 668,956 kcal
<b>Tökfőzelék</b>	So	: 1 972,044 mg
<b>Sertés pörkölt</b>	Feherje	: 28,707 g
	Zsir	: 33,260 g
	Szenhidrat	: 63,572 g
	KalciumTejtermek	: 32,400 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

**Étkezés: Uzsonna**

<b>Gépsonka</b>	Energia	: 376,800 kcal
<b>Margarin</b>	So	: 2 343,750 mg
<b>Barna kenyér</b>	Feherje	: 18,010 g
<b>Sárgarépa</b>	Zsir	: 15,230 g
	Szenhidrat	: 40,560 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Allergen	: tej

**2017.03.17. PÉNTEK**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Trappista sajt**

**Margarin**

**Telejes kiörlésű kenyér**

**Fejes saláta**

Energia : 515,988 kcal  
So : 2 615,696 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 21,256 g  
Zsir : 25,800 g  
Szenhidrat : 48,266 g  
KalciumTejtermek : 300,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Joghurtos gyümölcs leves**

**Szezámagos rántott halfilé**

**Burgonya püré**

Energia : 789,633 kcal  
So : 2 191,176 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 34,246 g  
Zsir : 29,924 g  
Szenhidrat : 94,204 g  
KalciumTejtermek : 83,700 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : szezámog  
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 : 807,952 kcal  
So : 1 733,971 mg  
Fehérje : 32,280 g  
Zsir : 31,414 g  
Szenhidrat : 98,967 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém**

**Korpás kifli**

**Reszelt sárgarépa**

Energia : 210,880 kcal  
So : 744,900 mg  
Fehérje : 5,840 g  
Zsir : 8,780 g  
Szenhidrat : 26,776 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.03.06.-2017.03.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 2017.03.21. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej  
Müzli

Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 234,000 kcal  
So : 302,000 mg  
Fehérje : 10,200 g  
Zsir : 4,080 g  
Szenhidrat : 38,600 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tojásleves  
Hentes szelet  
Burgonya köret

Energia : 780,301 kcal  
So : 2 452,540 mg  
Fehérje : 35,069 g  
Zsir : 37,088 g  
Szenhidrat : 75,542 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Löncs felvágott  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Margarin  
Fejes saláta

Energia : 376,906 kcal  
So : 2 453,166 mg  
Fehérje : 12,018 g  
Zsir : 24,740 g  
Szenhidrat : 29,059 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### 2017.03.22. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Citromos tea  
Tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 452,167 kcal  
So : 1 787,140 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 15,235 g  
Zsir : 21,802 g  
Szenhidrat : 47,262 g  
Allergen : hal  
Allergen : mustár  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Pulyka raguleves  
Káposztás kocka  
Narancs

Energia : 750,310 kcal  
So : 1 789,983 mg  
Cukor : 6,300 g  
Fehérje : 31,872 g  
Zsir : 21,970 g  
Szenhidrat : 104,716 g  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém  
Korpás kifli  
Sárgarépa

Energia : 210,880 kcal  
So : 744,900 mg  
Fehérje : 5,840 g  
Zsir : 8,780 g  
Szenhidrat : 26,776 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 : 786,379 kcal  
So : 2 324,306 mg  
Fehérje : 48,297 g  
Zsir : 36,990 g  
Szenhidrat : 64,675 g  
KalciumTejtermek : 41,040 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Sonkakrém**  
**Barna kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 265,200 kcal  
So : 2 011,250 mg  
Fehérje : 8,770 g  
Zsir : 6,818 g  
Szenhidrat : 41,560 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

## 2017.03.24. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Zöldfűszeres túrókrém**  
**Barna kenyér**  
**Retek**

Energia : 408,800 kcal  
So : 1 949,125 mg  
Fehérje : 15,870 g  
Zsir : 7,070 g  
Szenhidrat : 69,265 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves**  
**Ananászos csirkemell**  
**Bulgur**

Energia : 796,497 kcal  
So : 1 740,890 mg  
Fehérje : 39,175 g  
Zsir : 25,846 g  
Szenhidrat : 105,917 g  
KalciumTejtermek : 37,800 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 : 459,402 kcal  
So : 2 092,930 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 19,622 g  
Zsir : 25,870 g  
Szenhidrat : 36,434 g  
KalciumTejtermek : 300,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Karfiol leves**  
**Szerb tarhonyáshús**  
**Cékla**

Energia : 803,952 kcal  
So : 2 247,464 mg  
Feherje : 34,888 g  
Zsir : 26,834 g  
Szenhidrat : 104,684 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 252,166 kcal  
So : 1 673,166 mg  
Feherje : 11,954 g  
Zsir : 4,590 g  
Szenhidrat : 39,539 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

**2017.03.28. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Csirkemell sonka**  
**Barna kenyér**

Energia : 361,300 kcal  
So : 2 556,250 mg  
Feherje : 17,450 g  
Zsir : 1,460 g  
Szenhidrat : 68,520 g  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves**  
**Párolt sertésszelet**  
**Meggymártás**  
**Pirított dara**

Energia : 802,628 kcal  
So : 1 816,805 mg  
Cukor : 15,300 g  
Feherje : 32,969 g  
Zsir : 24,799 g  
Szenhidrat : 111,234 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített sajtkrém**  
**Korpás kifli**  
**Lilahagyma**

Energia : 172,480 kcal  
So : 754,400 mg  
Feherje : 6,820 g  
Zsir : 3,508 g  
Szenhidrat : 28,716 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej



**2017.03.29. SZERDA**

Étkezés: Tízórai

**Tej  
Gabonagolyó**

Energia : 246,000 kcal  
So : 387,000 mg  
Feherje : 9,080 g  
Zsir : 4,320 g  
Szenhidrat : 43,000 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Húsleves  
Túrós batyu  
Alma**

Energia : 788,337 kcal  
So : 1 449,153 mg  
Cukor : 27,000 g  
Feherje : 65,435 g  
Zsir : 26,185 g  
Szenhidrat : 104,511 g  
KalciumTejtermek : 81,900 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Tavaszi felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Retek**

Energia : 339,640 kcal  
So : 2 065,500 mg  
Feherje : 11,564 g  
Zsir : 20,260 g  
Szenhidrat : 30,220 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

**2017.03.30. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé  
Sárgarépás túrókrém  
Korpás zsemle**

Energia : 378,340 kcal  
So : 1 409,100 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 21,349 g  
Zsir : 10,098 g  
Szenhidrat : 49,165 g  
KalciumTejtermek : 298,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Csontleves csigatésztával  
Babfőzelék  
Vagdalthús**

Energia : 783,028 kcal  
So : 2 783,673 mg  
Feherje : 43,078 g  
Zsir : 26,576 g  
Szenhidrat : 93,981 g  
KalciumTejtermek : 21,600 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi  
Félbarna kenyér  
Fejes saláta**

Energia : 279,966 kcal  
So : 2 052,666 mg  
Feherje : 14,374 g  
Zsir : 8,540 g  
Szenhidrat : 35,389 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 : 400,585 kcal  
So : 1 854,950 mg  
Fehérje : 12,503 g  
Zsir : 7,337 g  
Szenhidrat : 69,923 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Tavaszi leves

### Lecsós halfilé

### Párolt köles

Étkezés: Ebéd

Energia : 772,245 kcal  
So : 1 766,038 mg  
Fehérje : 37,582 g  
Zsir : 26,495 g  
Szenhidrat : 95,924 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

---