

**2017.03.06. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 246,422 kcal  
So : 1 600,530 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 9,656 g  
Zsir : 8,680 g  
Szenhidrat : 34,870 g  
Allergen : szezámmag  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 579,495 kcal  
So : 1 227,026 mg  
Feherje : 26,652 g  
Zsir : 19,293 g  
Szenhidrat : 73,791 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 153,950 kcal  
So : 1 001,000 mg  
Feherje : 5,522 g  
Zsir : 2,874 g  
Szenhidrat : 26,117 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**2017.03.07. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Kakaó**  
**Margarin**  
**Korpás kifli**

Energia : 290,150 kcal  
So : 920,275 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 11,625 g  
Zsir : 9,377 g  
Szenhidrat : 39,254 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

**Paradicsom leves**  
**Tavaszi sertés szelet**  
**Párolt rizs**  
**Csemege uborka**

Energia : 584,444 kcal  
So : 2 714,732 mg  
Cukor : 5,200 g  
Feherje : 22,862 g  
Zsir : 21,708 g  
Szenhidrat : 73,504 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 148,400 kcal  
So : 745,250 mg  
Feherje : 4,530 g  
Zsir : 4,460 g  
Szenhidrat : 21,830 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**2017.03.08. SZERDA**

<b>Gyümölcslé</b> <b>Pulykasonka</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>Étkezés: Tízórai</b>	Energia : 277,000 kcal
		So : 691,000 mg
		Feherje : 10,660 g
		Zsir : 2,850 g
		Szenhidrat : 51,230 g
		Allergen : tej
		Allergen : glutén

<b>Nyírségi gombóclevés</b> <b>Darás metélt barackízzel</b> <b>Mandarin</b>	<b>Étkezés: Ebéd</b>	Energia : 582,826 kcal
		So : 533,705 mg
		Feherje : 22,456 g
		Zsir : 17,180 g
		Szenhidrat : 83,648 g
		KalciumTejtermek : 19,500 mg
		Allergen : tojás
		Allergen : glutén
		Allergen : zeller
		Allergen : tej

<b>Sajtmester sajtkrém</b> <b>Magos zsemle</b> <b>Fejes saláta</b>	<b>Étkezés: Uzsonna</b>	Energia : 163,540 kcal
		So : 954,500 mg
		Feherje : 5,884 g
		Zsir : 4,130 g
		Szenhidrat : 28,310 g
		KalciumTejtermek : 55,000 mg
		Allergen : szezám
		Allergen : szója
		Allergen : glutén
		Allergen : tej

**2017.03.09. CSÜTÖRTÖK**

<b>Tejbedara kakaóporral</b>	<b>Étkezés: Tízórai</b>	Energia : 247,405 kcal
		So : 268,062 mg
		Cukor : 7,000 g
		Feherje : 10,182 g
		Zsir : 3,458 g
		Szenhidrat : 43,335 g
		KalciumTejtermek : 228,000 mg
		Allergen : glutén
		Allergen : tej

<b>Lebbencs leves</b> <b>Finomfőzelék</b> <b>Virsli</b>	<b>Étkezés: Ebéd</b>	Energia : 572,903 kcal
		So : 2 742,698 mg
		Feherje : 25,304 g
		Zsir : 26,929 g
		Szenhidrat : 56,382 g
		KalciumTejtermek : 22,230 mg
		Allergen : glutén
		Allergen : tej
		Allergen : tojás
		Allergen : szója

<b>Csirkemájás</b> <b>Korpás zsemle</b> <b>Jégcsapretek</b>	<b>Étkezés: Uzsonna</b>	Energia : 203,780 kcal
		So : 1 274,650 mg
		Feherje : 9,210 g
		Zsir : 6,380 g
		Szenhidrat : 27,126 g
		Allergen : szója
		Allergen : glutén

## 2017.03.10. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia	: 242,743 kcal
<b>Körözött</b>	So	: 1 391,355 mg
<b>Barna kenyér</b>	Feherje	: 13,945 g
<b>Fejes saláta</b>	Zsir	: 5,885 g
	Szenhidrat	: 32,575 g
	KalciumTejtermek	: 256,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

### Étkezés: Ebéd

<b>Hamis gulyásleves</b>	Energia	: 481,042 kcal
<b>Mediterrán csirkemell</b>	So	: 1 587,583 mg
<b>Kuszkusz</b>	Feherje	: 27,342 g
	Zsir	: 21,511 g
	Szenhidrat	: 43,467 g
	KalciumTejtermek	: 97,500 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	: 210,520 kcal
<b>Kalács</b>	So	: 475,325 mg
	Cukor	: 7,000 g
	Feherje	: 9,215 g
	Zsir	: 5,134 g
	Szenhidrat	: 30,654 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

### Étkezés: Ebéd

<b>Daragaluska leves</b>	Energia	: 560,125 kcal
<b>Bolognai spagetti reszelt sajttal</b>	So	: 1 813,464 mg
	Cukor	: 3,250 g
	Feherje	: 26,400 g
	Zsir	: 17,392 g
	Szenhidrat	: 74,340 g
	KalciumTejtermek	: 58,500 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller

### Étkezés: Uzsonna

<b>Zöldséges felvágott</b>	Energia	: 157,100 kcal
<b>Teljes kiörlésű kenyér</b>	So	: 968,000 mg
<b>Lilahagyma</b>	Feherje	: 7,140 g
	Zsir	: 2,734 g
	Szenhidrat	: 25,410 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	: 272,700 kcal
<b>Barack íz</b>	So	: 1 019,500 mg
<b>Margarin</b>	Feherje	: 10,780 g
<b>Félbarna kenyér</b>	Zsir	: 8,900 g
	Szenhidrat	: 36,290 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

<b>Tejfölös zöldbableves</b>	Energia	: 570,703 kcal
<b>Natúr sertés szelet</b>	So	: 972,959 mg
<b>Rizi-bizi</b>	Feherje	: 23,388 g
<b>Vegyes savanyúság</b>	Zsir	: 22,997 g
	Szenhidrat	: 66,288 g
	KalciumTejtermek	: 7,800 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

<b>Ízesített kockasajt</b>	Energia	: 147,930 kcal
<b>Korpás kifli</b>	So	: 913,650 mg
<b>Retek</b>	Feherje	: 6,152 g
	Zsir	: 3,140 g
	Szenhidrat	: 23,663 g
	KalciumTejtermek	: 87,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

**2017.03.16. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Tízórai

<b>Tejberizs fahéjjal</b>	Energia	: 251,810 kcal
	So	: 270,500 mg
	Cukor	: 7,000 g
	Feherje	: 9,640 g
	Zsir	: 3,117 g
	Szenhidrat	: 45,524 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

<b>Tarhonya leves</b>	Energia	: 483,135 kcal
<b>Tökfőzelék</b>	So	: 1 424,254 mg
<b>Sertés pörkölt</b>	Feherje	: 20,733 g
	Zsir	: 24,021 g
	Szenhidrat	: 45,913 g
	KalciumTejtermek	: 23,400 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

<b>Gépsonka</b>	Energia	: 208,700 kcal
<b>Margarin</b>	So	: 1 327,500 mg
<b>Barna kenyér</b>	Feherje	: 10,560 g
<b>Sárgarépa</b>	Zsir	: 8,010 g
	Szenhidrat	: 22,830 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Allergen	: tej

**2017.03.17. PÉNTEK**

Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcs tea</b>	Energia	: 301,382 kcal
<b>Trappista sajt</b>	So	: 1 517,530 mg
<b>Margarin</b>	Cukor	: 7,000 g
<b>Telejes kiörlésű kenyér</b>	Feherje	: 12,612 g
<b>Fejes saláta</b>	Zsir	: 14,370 g
	Szenhidrat	: 29,470 g
	KalciumTejtermek	: 180,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

<b>Joghurtos gyümölcs leves</b>	Energia	: 570,291 kcal
<b>Szezámagos rántott halfilé</b>	So	: 1 582,516 mg
<b>Burgonya püré</b>	Cukor	: 6,500 g
	Feherje	: 24,733 g
	Zsir	: 21,612 g
	Szenhidrat	: 68,037 g
	KalciumTejtermek	: 60,450 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: hal
	Allergen	: szezám
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

<b>Kefír</b>	Energia	: 208,380 kcal
<b>Korpás kifli</b>	So	: 1 004,400 mg
	Feherje	: 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

<b>Kakaó</b>	Energia	: 283,270 kcal
<b>Briós</b>	So	: 265,875 mg
	Cukor	: 7,000 g
	Feherje	: 10,725 g
	Zsir	: 6,077 g
	Szenhidrat	: 45,253 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Ebéd

<b>Gomba leves</b>	Energia	: 583,521 kcal
<b>Csirkepaprikás</b>	So	: 1 252,313 mg
<b>Barna rizs</b>	Feherje	: 23,314 g
	Zsir	: 22,688 g
	Szenhidrat	: 71,476 g
	KalciumTejtermek	: 19,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

<b>Natúr vajkrém</b>	Energia	: 160,880 kcal
<b>Korpás kifli</b>	So	: 649,650 mg
<b>Reszelt sárgarépa</b>	Feherje	: 5,230 g
	Zsir	: 4,720 g
	Szenhidrat	: 24,146 g
	KalciumTejtermek	: 1,250 mg
	Allergen	: glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.03.06.-2017.03.31.)

Óvodás 4-6

Korcsoport: Óvodás 4-6

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 : 563,551 kcal  
So : 1 771,279 mg  
Fehérje : 25,328 g  
Zsir : 26,786 g  
Szenhidrat : 54,558 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Löncs felvágott  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Margarin  
Fejes saláta

Energia : 273,940 kcal  
So : 1 794,500 mg  
Fehérje : 9,214 g  
Zsir : 14,830 g  
Szenhidrat : 28,380 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### 2017.03.22. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Citromos tea  
Tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 244,027 kcal  
So : 1 002,140 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 7,402 g  
Zsir : 10,537 g  
Szenhidrat : 29,058 g  
Allergen : hal  
Allergen : mustár  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Pulyka raguleves  
Káposztás kocka  
Narancs

Energia : 541,891 kcal  
So : 1 292,766 mg  
Cukor : 4,550 g  
Fehérje : 23,019 g  
Zsir : 15,867 g  
Szenhidrat : 75,628 g  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém  
Korpás kifli  
Sárgarépa

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**2017.03.23. CSÜTÖRTÖK**

		<b>Étkezés: Tízórai</b>	
<b>Vaníliás tej</b>	<b>Kakaós csiga</b>	Energia	: 247,200 kcal
		So	: 265,000 mg
		Cukor	: 4,000 g
		Feherje	: 8,776 g
		Zsir	: 9,396 g
		Szenhidrat	: 30,664 g
		KalciumTejtermek	: 228,000 mg
		Allergen	: tojás
		Allergen	: tej
		Allergen	: glutén

		<b>Étkezés: Ebéd</b>		
<b>Májgaluska leves</b>	<b>Zöldborsó főzelék</b>	<b>Sertés sült</b>	Energia	: 567,940 kcal
			So	: 1 678,666 mg
			Feherje	: 34,881 g
			Zsir	: 26,715 g
			Szenhidrat	: 46,710 g
			KalciumTejtermek	: 29,640 mg
			Allergen	: glutén
			Allergen	: tej
			Allergen	: tojás

		<b>Étkezés: Uzsonna</b>		
<b>Sonkakrém</b>	<b>Barna kenyér</b>	<b>Lilahagyma</b>	Energia	: 177,900 kcal
			So	: 1 211,250 mg
			Feherje	: 5,950 g
			Zsir	: 6,554 g
			Szenhidrat	: 23,350 g
			Allergen	: glutén
			Allergen	: szója
			Allergen	: tej

**2017.03.24. PÉNTEK**

		<b>Étkezés: Tízórai</b>			
<b>Gyümölcsle</b>	<b>Zöldfűszeres túrókrém</b>	<b>Barna kenyér</b>	<b>Retek</b>	Energia	: 267,500 kcal
				So	: 1 071,500 mg
				Feherje	: 7,680 g
				Zsir	: 3,050 g
				Szenhidrat	: 51,670 g
				KalciumTejtermek	: 28,000 mg
				Allergen	: glutén
				Allergen	: tej

		<b>Étkezés: Ebéd</b>		
<b>Karalábé leves</b>	<b>Ananászos csirkemell</b>	<b>Bulgur</b>	Energia	: 575,248 kcal
			So	: 1 257,310 mg
			Feherje	: 28,293 g
			Zsir	: 18,666 g
			Szenhidrat	: 76,496 g
			KalciumTejtermek	: 27,300 mg
			Allergen	: glutén
			Allergen	: tej
			Allergen	: tojás

		<b>Étkezés: Uzsonna</b>	
<b>Gyümölcs joghurt</b>	<b>Nutribella teljeskiőrlesû keksz mézes hajdinás</b>	Energia	: 140,560 kcal
		So	: 271,112 mg
		Feherje	: 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 : 326,962 kcal  
So : 1 507,930 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 14,062 g  
Zsir : 14,750 g  
Szenhidrat : 34,076 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 580,632 kcal  
So : 1 623,169 mg  
Fehérje : 25,197 g  
Zsir : 19,380 g  
Szenhidrat : 75,605 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 146,200 kcal  
So : 972,000 mg  
Fehérje : 7,010 g  
Zsir : 2,740 g  
Szenhidrat : 22,580 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

**2017.03.28. KEDD**

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 260,600 kcal  
So : 1 495,750 mg  
Fehérje : 10,460 g  
Zsir : 0,940 g  
Szenhidrat : 51,940 g  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 579,676 kcal  
So : 1 312,137 mg  
Cukor : 11,050 g  
Fehérje : 23,811 g  
Zsir : 17,911 g  
Szenhidrat : 80,335 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 141,680 kcal  
So : 654,400 mg  
Fehérje : 5,720 g  
Zsir : 2,084 g  
Szenhidrat : 25,116 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej



**2017.03.29. SZERDA**

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

<b>Húsleves</b> <b>Túrós batyu</b> <b>Alma</b>	Étkezés: Ebéd	Energia	: 569,355 kcal
		So	: 1 046,611 mg
		Cukor	: 19,500 g
		Feherje	: 47,259 g
		Zsir	: 18,911 g
		Szenhidrat	: 75,480 g
		KalciumTejtermek	: 59,150 mg
		Allergen	: tej
		Allergen	: glutén
		Allergen	: tojás
		Allergen	: zeller

<b>Tavaszi felvágott</b> <b>Margarin</b> <b>Teljes kiőrlésű zsemle</b> <b>Retek</b>	Étkezés: Uzsonna	Energia	: 250,340 kcal
		So	: 1 550,650 mg
		Feherje	: 8,828 g
		Zsir	: 12,130 g
		Szenhidrat	: 29,008 g
		Allergen	: tej
		Allergen	: szója
		Allergen	: glutén

**2017.03.30. CSÜTÖRTÖK**

<b>Tejes kávé</b> <b>Sárgarépás túrókrém</b> <b>Korpás zsemle</b>	Étkezés: Tízórai	Energia	: 308,000 kcal
		So	: 1 174,162 mg
		Cukor	: 7,000 g
		Feherje	: 16,063 g
		Zsir	: 6,347 g
		Szenhidrat	: 45,371 g
		KalciumTejtermek	: 256,000 mg
		Allergen	: szója
		Allergen	: glutén
		Allergen	: tej

<b>Csontleves csigatésztával</b> <b>Babfőzelék</b> <b>Vagdalthús</b>	Étkezés: Ebéd	Energia	: 565,520 kcal
		So	: 2 010,431 mg
		Feherje	: 31,112 g
		Zsir	: 19,194 g
		Szenhidrat	: 67,876 g
		KalciumTejtermek	: 15,600 mg
		Allergen	: glutén
		Allergen	: tojás
		Allergen	: zeller
		Allergen	: tej

<b>Párizsi</b> <b>Félbarna kenyér</b> <b>Fejes saláta</b>	Étkezés: Uzsonna	Energia	: 163,400 kcal
		So	: 1 201,500 mg
		Feherje	: 8,470 g
		Zsir	: 5,110 g
		Szenhidrat	: 20,210 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 : 301,705 kcal  
So : 1 074,562 mg  
Fehérje : 8,966 g  
Zsir : 5,886 g  
Szenhidrat : 52,433 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

**Tavaszi leves**

**Lecsós halfilé**

**Párolt köles**

Étkezés: Ebéd

Energia : 557,733 kcal  
So : 1 275,472 mg  
Fehérje : 27,143 g  
Zsir : 19,135 g  
Szenhidrat : 69,278 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