

2017.04.03. 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
- telített zsírsav : 3,342 g
Szenhidrat : 36,928 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : szezámag

Étkezés: Ebéd

**Lestyános karalábé leves
Kukoricás sertésragu
Főtt tészta**

Energia : 672,616 kcal
So : 1 858,131 mg
Fehérje : 29,800 g
Zsir : 26,715 g
- telített zsírsav : 4,424 g
Szenhidrat : 78,168 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Kockasajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma**

Energia : 212,550 kcal
So : 1 344,000 mg
Fehérje : 7,652 g
Zsir : 3,082 g
- telített zsírsav : 1,651 g
Szenhidrat : 37,927 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.04.04. 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
- telített zsírsav : 8,060 g
Szenhidrat : 41,292 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Magyaros karfiol leves
Grillezett csirkemellfilé
Petrezselymes burgonya
Cékla**

Energia : 600,619 kcal
So : 2 109,613 mg
Fehérje : 28,687 g
Zsir : 22,115 g
- telített zsírsav : 2,696 g
Szenhidrat : 70,269 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
- telített zsírsav : 0,456 g
Szenhidrat : 32,440 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.04.05. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Pulykasonka

Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 346,800 kcal
So : 1 034,000 mg
Fehérje : 14,760 g
Zsir : 3,800 g
- telített zsírsav : 0,860 g
Szenhidrat : 62,040 g
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Palóc leves

Rizsfelfűjt

Alma kompót

Energia : 673,712 kcal
So : 1 127,484 mg
Cukor : 9,750 g
Fehérje : 24,608 g
Zsir : 17,349 g
- telített zsírsav : 6,495 g
Szenhidrat : 103,244 g
KalciumTejtermek : 108,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém

Magos zsemle

Fejes saláta

Energia : 181,740 kcal
So : 1 054,500 mg
Fehérje : 6,714 g
Zsir : 5,530 g
- telített zsírsav : 2,343 g
Szenhidrat : 28,880 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : szezám
Allergen : tej

2017.04.06. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral

Energia : 255,445 kcal
So : 268,062 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,182 g
Zsir : 3,458 g
- telített zsírsav : 2,345 g
Szenhidrat : 45,333 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Grízgaluska leves

Paradicsomos káposzta

Sertés pörkölt

Energia : 648,743 kcal
So : 1 840,961 mg
Cukor : 11,250 g
Fehérje : 25,233 g
Zsir : 23,286 g
- telített zsírsav : 3,702 g
Szenhidrat : 85,083 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás

Korpás zsemle

Jégcsapretek

Energia : 236,880 kcal
So : 1 564,400 mg
Fehérje : 10,920 g
Zsir : 9,160 g
- telített zsírsav : 2,817 g
Szenhidrat : 27,376 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.04.03.-2017.04.29.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2017.04.07. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Körözött
Barna kenyér
Fejes saláta

Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 329,586 kcal
So : 1 907,085 mg
Fehérje : 19,110 g
Zsir : 8,029 g
- telített zsírsav : 5,274 g
Szenhidrat : 44,015 g
KalciumTejtermek : 278,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Rántott sertés szelet
Vajas zöldségek

Energia : 656,422 kcal
So : 1 645,264 mg
Fehérje : 29,180 g
Zsir : 40,678 g
- telített zsírsav : 7,609 g
Szenhidrat : 42,933 g
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Háztartási keksz

Energia : 262,200 kcal
So : 414,000 mg
Fehérje : 4,860 g
Zsir : 3,480 g
- telített zsírsav : 1,740 g
Szenhidrat : 51,600 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.04.10. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kalács

Energia : 258,860 kcal
So : 579,575 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,395 g
Zsir : 6,184 g
- telített zsírsav : 2,665 g
Szenhidrat : 39,142 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Fejtett bableves
Rakott savanyúkáposzta bulgurral

Energia : 639,634 kcal
So : 2 724,622 mg
Fehérje : 28,678 g
Zsir : 26,138 g
- telített zsírsav : 5,891 g
Szenhidrat : 74,637 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiörlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 227,600 kcal
So : 1 405,000 mg
Fehérje : 10,200 g
Zsir : 3,712 g
- telített zsírsav : 1,276 g
Szenhidrat : 37,480 g
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.04.03.-2017.04.29.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2017.04.11. KEDD

Tej
Barack íz
Margarin
Félbarna kenyér

Étkezés: Tízórai

Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : zeller
Energia : 398,200 kcal
So : 1 449,000 mg
Fehérje : 12,800 g
Zsir : 14,600 g
- telített zsírsav : 7,780 g
Szenhidrat : 52,380 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Almás csirkemell
Burgonya püré

Energia : 685,114 kcal
So : 1 490,276 mg
Fehérje : 32,276 g
Zsir : 32,568 g
- telített zsírsav : 6,350 g
Szenhidrat : 65,060 g
KalciumTejtermek : 42,750 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Korpás kifli
Retek

Energia : 149,430 kcal
So : 928,400 mg
Fehérje : 6,272 g
Zsir : 3,150 g
- telített zsírsav : 1,917 g
Szenhidrat : 23,883 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

2017.04.12. SZERDA

Citromos tea
Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Étkezés: Tízórai

Energia : 449,322 kcal
So : 2 199,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 17,302 g
Zsir : 22,850 g
- telített zsírsav : 12,462 g
Szenhidrat : 42,268 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Legényfogó leves
Mákos tészta
Narancs

Energia : 622,414 kcal
So : 1 334,100 mg
Cukor : 6,000 g
Fehérje : 29,865 g
Zsir : 21,282 g
- telített zsírsav : 4,143 g
Szenhidrat : 76,970 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Magos zsemle
Fejes saláta

Energia : 241,340 kcal
So : 1 628,500 mg
Fehérje : 10,254 g
Zsir : 10,330 g
- telített zsírsav : 3,343 g
Szenhidrat : 29,300 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.04.03.-2017.04.29.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2017.04.13. CSÜTÖRTÖK

Tejberizs fahéjjal

Étkezés: Tízórai

Allergen : glutén
Allergen : szezámag
Allergen : szója
Energia : 353,650 kcal
So : 196,250 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,400 g
Zsir : 2,322 g
- telített zsírsav : 1,473 g
Szenhidrat : 71,467 g
KalciumTejtermek : 159,600 mg
Allergen : tej

Fokhagyma krémleves pirított zsemlekockával
Lencse főzelék
Sertés sült

Étkezés: Ebéd

Energia : 626,159 kcal
So : 1 524,769 mg
Cukor : 3,000 g
Fehérje : 36,261 g
Zsir : 28,133 g
- telített zsírsav : 7,137 g
Szenhidrat : 57,198 g
KalciumTejtermek : 49,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár

Gépsonka
Margarin
Barna kenyér
Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

Energia : 328,200 kcal
So : 1 970,000 mg
Fehérje : 14,660 g
Zsir : 14,400 g
- telített zsírsav : 6,956 g
Szenhidrat : 33,840 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

2017.04.18. KEDD

Tej
Müzli

Étkezés: Tízórai

Energia : 200,000 kcal
So : 292,750 mg
Fehérje : 9,350 g
Zsir : 3,810 g
- telített zsírsav : 2,150 g
Szenhidrat : 31,600 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Zöldborsó leves
Magyaros sertés szelet
Házi tarhonya
Csemege uborka

Étkezés: Ebéd

Energia : 671,996 kcal
So : 3 122,629 mg
Fehérje : 32,348 g
Zsir : 26,956 g
- telített zsírsav : 4,902 g
Szenhidrat : 74,545 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Löncs felvágott
Teljes kiörlésű zsemle
Margarin
Fejes saláta

Étkezés: Uzsonna

Energia : 350,140 kcal
So : 2 174,500 mg
Fehérje : 10,614 g
Zsir : 22,530 g
- telített zsírsav : 10,553 g
Szenhidrat : 28,620 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2017.04.19. 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
- telített zsírsav : 3,566 g
Szenhidrat : 41,862 g
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : hal
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves

Sajtos pogácsa

Alma

Energia : 593,188 kcal
So : 1 202,158 mg
Fehérje : 47,935 g
Zsir : 23,332 g
- telített zsírsav : 6,683 g
Szenhidrat : 73,396 g
KalciumTejtermek : 30,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Korpás kifli

Sárgarépa

Energia : 202,880 kcal
So : 682,400 mg
Fehérje : 5,600 g
Zsir : 8,740 g
- telített zsírsav : 0,606 g
Szenhidrat : 25,156 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.04.20. 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
- telített zsírsav : 4,600 g
Szenhidrat : 31,663 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves

Spenót

Tojás

Fél adag burgonya

Energia : 668,985 kcal
So : 2 161,776 mg
Fehérje : 31,902 g
Zsir : 34,105 g
- telített zsírsav : 6,549 g
Szenhidrat : 58,178 g
KalciumTejtermek : 25,650 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2017.04.03.-2017.04.29.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Sonkakrém
Barna kenyér
Lilahagyma**

Energia : 231,900 kcal
So : 1 711,250 mg
Fehérje : 7,740 g
Zsir : 6,722 g
- telített zsírsav : 3,286 g
Szenhidrat : 34,480 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

2017.04.21. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle
Sárgarépas túrókrém
Barna kenyér
Retek**

Energia : 354,600 kcal
So : 1 608,125 mg
Fehérje : 12,904 g
Zsir : 5,174 g
- telített zsírsav : 3,473 g
Szenhidrat : 63,127 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Meggyleves
Dubarry csirkemell
Párolt rizs**

Energia : 664,245 kcal
So : 1 660,136 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 28,256 g
Zsir : 24,798 g
- telített zsírsav : 7,665 g
Szenhidrat : 80,532 g
KalciumTejtermek : 102,825 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

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
- telített zsírsav : 2,026 g
Szenhidrat : 21,550 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.04.24. 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
- telített zsírsav : 12,807 g
Szenhidrat : 36,274 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves
Csirkemáj rizottó reszelt sajttal
Vegyes savanyúság**

Energia : 572,070 kcal
So : 1 384,327 mg
Fehérje : 30,212 g
Zsir : 19,589 g
- telített zsírsav : 3,883 g
Szenhidrat : 67,284 g
KalciumTejtermek : 67,500 mg
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.04.03.-2017.04.29.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Étkezés: Uzsonna

Allergen : glutén
Allergen : tojás
Energia : 212,500 kcal
So : 1 409,000 mg
Fehérje : 9,980 g
Zsir : 3,710 g
- telített zsírsav : 1,263 g
Szenhidrat : 33,640 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

2017.04.25. KEDD

Gyümölcsle
Csirkemell sonka
Barna kenyér

Étkezés: Tízórai

Energia : 323,400 kcal
So : 2 126,000 mg
Fehérje : 14,380 g
Zsir : 1,240 g
- telített zsírsav : 0,540 g
Szenhidrat : 62,760 g
Allergen : glutén

Húsleves
Vadas szelet
Főtt tészta

Étkezés: Ebéd

Energia : 650,076 kcal
So : 1 967,496 mg
Cukor : 3,750 g
Fehérje : 26,672 g
Zsir : 27,944 g
- telített zsírsav : 5,639 g
Szenhidrat : 72,564 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : mustár
Allergen : tej

Ízesített sajtkrém
Korpás kifli
Lilahagyma

Étkezés: Uzsonna

Energia : 164,080 kcal
So : 754,400 mg
Fehérje : 6,640 g
Zsir : 3,492 g
- telített zsírsav : 2,146 g
Szenhidrat : 26,696 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.04.26. SZERDA

Tej
Gabonagolyó

Étkezés: Tízórai

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

Baromfi becsinált leves
Izes derelye
Mandarin

Étkezés: Ebéd

Energia : 662,921 kcal
So : 1 465,864 mg
Cukor : 11,250 g
Fehérje : 22,420 g
Zsir : 15,731 g
- telített zsírsav : 3,700 g
Szenhidrat : 106,786 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.04.03.-2017.04.29.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Tavaszi felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Retek

Étkezés: Uzsonna

KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén : 319,240 kcal
Allergen : tej : 1 850,700 mg
Allergen : zeller : 10,146 g
Allergen : tojás : 18,940 g
- telített zsírsav : 8,682 g
Szenhidrat : 29,524 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

2017.04.27. CSÜTÖRTÖK

Tejes kávé
Petrezselymes túrókrém
Korpás zsemle

Étkezés: Tízórai

Energia : 351,660 kcal
So : 1 286,750 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,513 g
Zsir : 8,302 g
- telített zsírsav : 5,492 g
Szenhidrat : 48,399 g
KalciumTejtermek : 278,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Csontleves finommetélttel
Burgonya főzelék
Virslis

Étkezés: Ebéd

Energia : 649,386 kcal
So : 2 879,347 mg
Fehérje : 25,197 g
Zsir : 30,328 g
- telített zsírsav : 10,974 g
Szenhidrat : 67,584 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : szója

Párizsi
Félbarna kenyér
Fejes saláta

Étkezés: Uzsonna

Energia : 233,700 kcal
So : 1 709,000 mg
Fehérje : 11,900 g
Zsir : 6,870 g
- telített zsírsav : 3,183 g
Szenhidrat : 30,080 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

2017.04.28. PÉNTEK

Gyümölcs tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Étkezés: Tízórai

Energia : 296,507 kcal
So : 1 489,980 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,785 g
Zsir : 7,019 g
- telített zsírsav : 2,414 g
Szenhidrat : 46,791 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsom leves

Roston sült halfilé

Fél adag zöldséges barna rizs

Fél adag rizs

Energia : 700,110 kcal
So : 2 119,875 mg
Cukor : 11,250 g
Feherje : 26,208 g
Zsir : 26,308 g
- telített zsírsav : 3,159 g
Szenhidrat : 88,689 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt

Alma

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