

**2017.05.02. 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  
- telített zsírsav : 8,060 g  
Szenhidrat : 41,292 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
KalciumEgyeb : 14,724 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

**Étkezés: Ebéd**

**Zöldbab leves**

**Csirkemájás sertésszelet**

**Kuszkusz**

Energia : 567,982 kcal  
So : 1 464,624 mg  
Feherje : 28,999 g  
Zsir : 31,943 g  
- telített zsírsav : 4,703 g  
Szenhidrat : 40,687 g  
KalciumEgyeb : 61,357 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

**Étkezés: Uzsonna**

**Zöldfűszeres vajkrém**

**Félbarna kenyér**

**Sárgarépa**

Energia : 239,600 kcal  
So : 1 103,000 mg  
Feherje : 6,860 g  
Zsir : 8,680 g  
- telített zsírsav : 0,456 g  
Szenhidrat : 32,440 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
KalciumEgyeb : 30,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**2017.05.03. SZERDA**

**Étkezés: Tízórai**

**Gyümölcsle**

**Pulykasonka**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 346,800 kcal  
So : 1 034,000 mg  
Feherje : 14,760 g  
Zsir : 3,800 g  
- telített zsírsav : 0,860 g  
Szenhidrat : 62,040 g  
KalciumEgyeb : 9,760 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Étkezés: Ebéd**

**Tárkonyos baromfi raguleves**

**Fahéjas csiga**

**Narancs**

Energia : 617,575 kcal  
So : 903,345 mg  
Cukor : 24,750 g  
Feherje : 47,995 g  
Zsir : 22,047 g  
- telített zsírsav : 4,832 g  
Szenhidrat : 82,486 g  
KalciumTejtermek : 25,650 mg  
KalciumEgyeb : 94,930 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

**Alsó tagozatos 7-10**

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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  
KalciumEgyeb : 2,820 mg  
Allergen : szezám  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### 2017.05.04. 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  
KalciumEgyeb : 7,229 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Tojásleves**  
**Kelkáposzta főzelék**  
**Sült virsli**

Energia : 660,585 kcal  
So : 2 893,421 mg  
Fehérje : 28,906 g  
Zsir : 39,781 g  
- telített zsírsav : 10,855 g  
Szenhidrat : 46,908 g  
KalciumEgyeb : 104,793 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás**  
**Korpás zsemle**  
**Paprika**

Energia : 238,880 kcal  
So : 1 508,400 mg  
Fehérje : 10,920 g  
Zsir : 9,240 g  
- telített zsírsav : 2,805 g  
Szenhidrat : 27,696 g  
KalciumEgyeb : 21,570 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

### 2017.05.05. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Körözött**  
**Barna kenyér**  
**Fejes saláta**

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  
KalciumEgyeb : 20,080 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

**Vegyes gyümölcsleves**  
**Bundázott csirkemellfilé**  
**Francia saláta**

Energia : 664,777 kcal  
So : 2 212,858 mg  
Cukor : 18,750 g  
Fehérje : 29,157 g  
Zsir : 29,484 g  
- telített zsírsav : 5,819 g  
Szenhidrat : 70,409 g  
KalciumTejtermek : 49,500 mg  
KalciumEgyeb : 70,345 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

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  
KalciumEgyeb : 7,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## 2017.05.08. 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  
KalciumEgyeb : 9,280 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Tejfölös karfiol leves**  
**Baromfi rizseshús**  
**Cékla**

Energia : 634,432 kcal  
So : 1 830,864 mg  
Fehérje : 25,648 g  
Zsir : 20,098 g  
- telített zsírsav : 4,759 g  
Szenhidrat : 86,104 g  
KalciumTejtermek : 31,500 mg  
KalciumEgyeb : 75,772 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Teljes kiőrlésű 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  
KalciumEgyeb : 22,240 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 2017.05.09. KEDD

Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia	: 398,200 kcal
<b>Baracklevár</b>	So	: 1 449,000 mg
<b>Margarin</b>	Feherje	: 12,800 g
<b>Félbarna kenyér</b>	Zsir	: 14,600 g
	- telített zsírsav	: 7,780 g
	Szenhidrat	: 52,380 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	KalciumEgyeb	: 18,600 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

<b>Karalábé leves</b>	Energia	: 605,773 kcal
<b>Zöldfűszeres sertésszelet</b>	So	: 1 598,961 mg
<b>Burgonya püré</b>	Feherje	: 25,873 g
<b>Vegyes savanyúság</b>	Zsir	: 28,183 g
	- telített zsírsav	: 6,438 g
	Szenhidrat	: 60,698 g
	KalciumTejtermek	: 42,750 mg
	KalciumEgyeb	: 74,782 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén

Étkezés: Uzsonna

<b>Ízesített kockasajt</b>	Energia	: 149,430 kcal
<b>Korpás kifli</b>	So	: 928,400 mg
<b>Retek</b>	Feherje	: 6,272 g
	Zsir	: 3,150 g
	- telített zsírsav	: 1,917 g
	Szenhidrat	: 23,883 g
	KalciumTejtermek	: 87,500 mg
	KalciumEgyeb	: 30,020 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

### 2017.05.10. SZERDA

Étkezés: Tízórai

<b>Citromos tea</b>	Energia	: 449,322 kcal
<b>Trappista sajt</b>	So	: 2 199,030 mg
<b>Margarin</b>	Cukor	: 9,000 g
<b>Teljes kiörlésű kenyér</b>	Feherje	: 17,302 g
	Zsir	: 22,850 g
	- telített zsírsav	: 12,462 g
	Szenhidrat	: 42,268 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	KalciumEgyeb	: 3,278 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

<b>Babgulyás</b>	Energia	: 624,611 kcal
<b>Túrós tészta</b>	So	: 1 398,570 mg
<b>Alma</b>	Feherje	: 36,982 g
	Zsir	: 16,871 g
	- telített zsírsav	: 6,159 g
	Szenhidrat	: 81,142 g
	KalciumTejtermek	: 57,000 mg
	KalciumEgyeb	: 89,516 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

**Alsó tagozatos 7-10**

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

**Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!**

Étkezés: Uzsonna

**Sajtos párizsi**  
**Magos zsemle**  
**Uborka**

Energia : 244,440 kcal  
So : 1 637,500 mg  
Fehérje : 10,514 g  
Zsir : 10,340 g  
- telített zsírsav : 3,356 g  
Szenhidrat : 29,780 g  
KalciumEgyeb : 14,160 mg  
Allergen : szezámmag  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

### 2017.05.11. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tejberizs fahéjjal**

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  
KalciumEgyeb : 5,654 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**  
**Húsgombócok paradicsom mártásban**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 625,642 kcal  
So : 1 715,325 mg  
Cukor : 3,750 g  
Fehérje : 26,927 g  
Zsir : 20,488 g  
- telített zsírsav : 3,520 g  
Szenhidrat : 82,243 g  
KalciumEgyeb : 86,632 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**  
**Margarin**  
**Barna kenyér**  
**Sárgarépa**

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  
KalciumEgyeb : 47,720 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

### 2017.05.12. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Paradicsom**

Energia : 330,400 kcal  
So : 1 240,000 mg  
Fehérje : 8,580 g  
Zsir : 3,680 g  
- telített zsírsav : 2,072 g  
Szenhidrat : 64,740 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
KalciumEgyeb : 5,600 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

## Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

**Kertész leves**

**Kukoricabundában sült halfilé**

**Fél adag rizs**

**Fél adag köles**

Energia : 674,141 kcal  
So : 1 963,357 mg  
Fehérje : 30,160 g  
Zsir : 21,578 g  
- telített zsírsav : 2,849 g  
Szenhidrat : 88,972 g  
KalciumEgyeb : 74,476 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

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  
KalciumEgyeb : 9,495 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### 2017.05.15. 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  
KalciumEgyeb : 17,048 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves**

**Györi aprópecsenye**

**Petrezselymes burgonya**

**Vegyes savanyúság**

Energia : 632,080 kcal  
So : 1 618,937 mg  
Fehérje : 24,956 g  
Zsir : 27,339 g  
- telített zsírsav : 4,901 g  
Szenhidrat : 70,092 g  
KalciumEgyeb : 91,965 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém**

**Kifli**

**Paprika**

Energia : 206,850 kcal  
So : 714,750 mg  
Fehérje : 5,210 g  
Zsir : 8,435 g  
- telített zsírsav : 0,395 g  
Szenhidrat : 27,250 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
KalciumEgyeb : 14,295 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**2017.05.16. KEDD**

**Étkezés: Tízórai**

**Tej  
Müzli**

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

**Étkezés: Ebéd**

**Zöldborsó leves  
Mustáros csirkemell szelet  
Házi tarhonya**

Energia : 641,906 kcal  
So : 1 704,832 mg  
Feherje : 35,106 g  
Zsir : 23,035 g  
- telített zsírsav : 5,981 g  
Szenhidrat : 73,175 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
KalciumEgyeb : 67,965 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

**Étkezés: Uzsonna**

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

Energia : 343,340 kcal  
So : 2 054,500 mg  
Feherje : 11,334 g  
Zsir : 21,690 g  
- telített zsírsav : 9,753 g  
Szenhidrat : 28,060 g  
KalciumEgyeb : 13,380 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

**2017.05.17. SZERDA**

**Étkezés: Tízórai**

**Limonádé  
Tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 388,375 kcal  
So : 1 530,110 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 12,583 g  
Zsir : 18,342 g  
- telített zsírsav : 3,569 g  
Szenhidrat : 41,821 g  
KalciumEgyeb : 69,404 mg  
Allergen : tej  
Allergen : hal  
Allergen : mustár  
Allergen : glutén

**Étkezés: Ebéd**

**Frankfurti leves  
Ízes bukta  
Alma**

Energia : 643,631 kcal  
So : 2 092,477 mg  
Cukor : 5,250 g  
Feherje : 46,973 g  
Zsir : 23,066 g  
- telített zsírsav : 8,422 g  
Szenhidrat : 88,352 g  
KalciumTejtermek : 48,150 mg  
KalciumEgyeb : 77,560 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : szója

## Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

**Alsó tagozatos 7-10**

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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  
KalciumEgyeb : 29,620 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

### 2017.05.18. 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  
KalciumEgyeb : 0,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Csontleves csigatésztával**  
**Zöldbab főzelék**  
**Baromfi vagdalt**

Energia : 664,515 kcal  
So : 2 392,534 mg  
Fehérje : 27,238 g  
Zsir : 36,337 g  
- telített zsírsav : 6,423 g  
Szenhidrat : 57,701 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
KalciumEgyeb : 105,477 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Sonkakrém**  
**Barna kenyér**  
**Paprika**

Energia : 223,100 kcal  
So : 1 714,250 mg  
Fehérje : 7,860 g  
Zsir : 6,810 g  
- telített zsírsav : 3,270 g  
Szenhidrat : 31,640 g  
KalciumEgyeb : 25,600 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

### 2017.05.19. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Kapros túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 294,982 kcal  
So : 1 568,255 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 13,516 g  
Zsir : 5,108 g  
- telített zsírsav : 3,159 g  
Szenhidrat : 47,917 g  
KalciumTejtermek : 50,000 mg  
KalciumEgyeb : 17,878 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



## Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

**Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával**  
**Sajtos sertésszelet**  
**Párolt barna rizs**

Energia : 674,526 kcal  
So : 1 780,326 mg  
Fehérje : 28,935 g  
Zsir : 32,219 g  
- telített zsírsav : 9,974 g  
Szenhidrat : 66,769 g  
KalciumTejtermek : 130,500 mg  
KalciumEgyeb : 61,568 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt**  
**Nutribella teljeskiörlésű 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

### 2017.05.22. 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  
- telített zsírsav : 3,780 g  
Szenhidrat : 47,251 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
KalciumEgyeb : 1,104 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Tarhonya leves**  
**Zabpelyhes rakott karfiol baromfiból sajttal sütve**

Energia : 626,884 kcal  
So : 1 571,745 mg  
Fehérje : 30,094 g  
Zsir : 27,755 g  
- telített zsírsav : 8,316 g  
Szenhidrat : 62,797 g  
KalciumTejtermek : 126,000 mg  
KalciumEgyeb : 102,427 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Paprika**

Energia : 218,800 kcal  
So : 1 408,000 mg  
Fehérje : 10,320 g  
Zsir : 3,800 g  
- telített zsírsav : 1,260 g  
Szenhidrat : 34,640 g  
KalciumEgyeb : 14,640 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : zeller

**2017.05.23. KEDD**

**Étkezés: Tízórai**

**Gyümölcslé**  
**Csirkemell sonka**  
**Barna kenyér**

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  
KalciumEgyeb : 26,920 mg  
Allergen : glutén

**Étkezés: Ebéd**

**Csontleves finommetélt**  
**Mexikói sertésszelet**  
**Petrezselymes rizs**

Energia : 657,750 kcal  
So : 1 489,327 mg  
Fehérje : 25,689 g  
Zsir : 28,744 g  
- telített zsírsav : 4,454 g  
Szenhidrat : 72,437 g  
KalciumEgyeb : 70,530 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

**Étkezés: Uzsonna**

**Ízesített sajtkrém**  
**Korpás kifli**  
**Paradicsom**

Energia : 156,080 kcal  
So : 760,400 mg  
Fehérje : 6,680 g  
Zsir : 3,540 g  
- telített zsírsav : 2,142 g  
Szenhidrat : 24,256 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
KalciumEgyeb : 16,820 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**2017.05.24. SZERDA**

**Étkezés: Tízórai**

**Tej**  
**Gabonagolyó**

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  
KalciumEgyeb : 0,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Étkezés: Ebéd**

**Ragu leves**  
**Burgonyás tészta**  
**Csemege uborka**

Energia : 666,118 kcal  
So : 2 925,465 mg  
Fehérje : 28,818 g  
Zsir : 20,644 g  
- telített zsírsav : 3,675 g  
Szenhidrat : 89,762 g  
KalciumEgyeb : 104,884 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

**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  
- telített zsírsav : 8,682 g  
Szenhidrat : 29,524 g  
KalciumEgyeb : 31,040 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 2017.05.25. CSÜTÖRTÖK

**Tejes kávé**  
**Petrezselymes túrókrém**  
**Korpás zsemle**

Étkezés: Tízórai

Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
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  
KalciumEgyeb : 18,980 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**  
**Vágottborsó főzelék**  
**Sertés sült**

Energia : 673,624 kcal  
So : 1 813,481 mg  
Fehérje : 40,756 g  
Zsir : 30,402 g  
- telített zsírsav : 5,307 g  
Szenhidrat : 59,316 g  
KalciumEgyeb : 82,993 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**  
**Félbarna kenyér**  
**Fejes saláta**

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  
KalciumEgyeb : 22,980 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

### 2017.05.26. PÉNTEK

**Gyümölcs tea**  
**Tojáskrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**

Étkezés: Tízórai

Energia : 311,507 kcal  
So : 1 519,980 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 10,791 g  
Zsir : 8,669 g  
- telített zsírsav : 3,254 g  
Szenhidrat : 46,803 g  
KalciumEgyeb : 31,518 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

**Paradicsom leves**  
**Párolt halszeletek**  
**Csöben sült zöldségek**

Energia : 670,950 kcal  
So : 2 420,700 mg  
Cukor : 11,250 g  
Fehérje : 36,434 g  
Zsir : 29,699 g  
- telített zsírsav : 9,259 g  
Szenhidrat : 64,117 g  
KalciumTejtermek : 215,100 mg  
KalciumEgyeb : 140,535 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

**Alsó tagozatos 7-10**

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

**Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!**

**Étkezés: Uzsonna**

**Natúr joghurt  
Alma**

Energia : 128,500 kcal  
So : 460,000 mg  
Fehérje : 5,500 g  
Zsir : 5,800 g  
- telített zsírsav : 3,668 g  
Szenhidrat : 13,900 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
KalciumEgyeb : 10,500 mg  
Allergen : tej

### 2017.05.29. HÉTFŐ

**Étkezés: Tízórai**

**Kakaó  
Zalai felvágott  
Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 398,510 kcal  
So : 2 294,875 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 19,345 g  
Zsir : 11,777 g  
- telített zsírsav : 4,990 g  
Szenhidrat : 52,336 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
KalciumEgyeb : 9,264 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

**Étkezés: Ebéd**

**Tavaszi leves  
Bolognai spagetti reszelt sajttal**

Energia : 671,280 kcal  
So : 2 118,221 mg  
Cukor : 3,750 g  
Fehérje : 30,923 g  
Zsir : 24,254 g  
- telített zsírsav : 5,833 g  
Szenhidrat : 82,131 g  
KalciumTejtermek : 67,500 mg  
KalciumEgyeb : 95,700 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Étkezés: Uzsonna**

**Kockasajt  
Kifli  
Retek**

Energia : 161,400 kcal  
So : 1 082,750 mg  
Fehérje : 5,882 g  
Zsir : 2,805 g  
- telített zsírsav : 1,722 g  
Szenhidrat : 28,017 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
KalciumEgyeb : 28,295 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### 2017.05.30. KEDD

**Étkezés: Tízórai**

**Tej  
Zöldfűszeres vajkrém  
Teljes kiőrlésű zsemle**

Energia : 317,640 kcal  
So : 1 118,500 mg  
Fehérje : 12,214 g  
Zsir : 13,700 g  
- telített zsírsav : 3,610 g  
Szenhidrat : 38,540 g  
KalciumTejtermek : 230,500 mg  
KalciumEgyeb : 0,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

**Húsleves**  
**Gyümölcsmártás főtt hússal**  
**Pirított dara**

Energia : 599,362 kcal  
So : 1 422,761 mg  
Cukor : 11,250 g  
Fehérje : 22,950 g  
Zsir : 18,808 g  
- telített zsírsav : 4,780 g  
Szenhidrat : 84,475 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
KalciumEgyeb : 54,765 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Kenőmájas**  
**Fehér kenyér**  
**Paprika**

Energia : 253,400 kcal  
So : 2 040,000 mg  
Fehérje : 11,250 g  
Zsir : 8,910 g  
- telített zsírsav : 2,460 g  
Szenhidrat : 33,390 g  
KalciumEgyeb : 19,800 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

## 2017.05.31. SZERDA

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 285,370 kcal  
So : 1 099,875 mg  
Cukor : 11,000 g  
Fehérje : 13,040 g  
Zsir : 5,080 g  
- telített zsírsav : 3,145 g  
Szenhidrat : 45,629 g  
KalciumTejtermek : 50,000 mg  
KalciumEgyeb : 43,554 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Betyár leves**  
**Kakaós kalács**  
**Narancs**

Energia : 574,683 kcal  
So : 1 269,165 mg  
Cukor : 18,900 g  
Fehérje : 48,902 g  
Zsir : 20,547 g  
- telített zsírsav : 6,130 g  
Szenhidrat : 73,617 g  
KalciumTejtermek : 39,600 mg  
KalciumEgyeb : 89,751 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Sajtos párizsi**  
**Magos zsemle**  
**Paradicsom**

Energia : 248,440 kcal  
So : 1 630,500 mg  
Fehérje : 10,514 g  
Zsir : 10,380 g  
- telített zsírsav : 3,352 g  
Szenhidrat : 30,700 g  
KalciumEgyeb : 13,760 mg  
Allergen : szezámag  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2017.06.01. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**

**Virsli**

**Mustár**

**Zsemle**

Energia : 373,172 kcal  
So : 2 516,280 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 17,562 g  
Zsir : 13,515 g  
- telített zsírsav : 8,182 g  
Szenhidrat : 44,858 g  
KalciumEgyeb : 38,303 mg  
Allergen : mustár  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Lebbencs leves**

**Sóska**

**Főtt tojás**

**Fél adag burgonya**

Energia : 667,799 kcal  
So : 1 850,351 mg  
Cukor : 7,500 g  
Feherje : 25,569 g  
Zsir : 29,144 g  
- telített zsírsav : 7,015 g  
Szenhidrat : 73,354 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
KalciumEgyeb : 256,005 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Sajtmester sajtkrém**

**Barna kenyér**

**Fejes saláta**

Energia : 187,500 kcal  
So : 1 404,000 mg  
Feherje : 6,900 g  
Zsir : 3,310 g  
- telített zsírsav : 1,983 g  
Szenhidrat : 31,700 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
KalciumEgyeb : 19,980 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## 2017.06.02. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**

**Margarin**

**Trappista sajt**

**Korpás zsemle**

**Paprika**

Energia : 430,202 kcal  
So : 1 853,430 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 17,332 g  
Zsir : 23,180 g  
- telített zsírsav : 12,807 g  
Szenhidrat : 37,474 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
KalciumEgyeb : 21,848 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Rizsleves**

**Ananászos csirkemell**

**Burgonya püré**

Energia : 599,041 kcal  
So : 1 403,415 mg  
Feherje : 29,262 g  
Zsir : 19,167 g  
- telített zsírsav : 5,833 g  
Szenhidrat : 76,122 g  
KalciumTejtermek : 69,750 mg  
KalciumEgyeb : 36,270 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**Csoki puding**  
**Háztartási keksz**

Étkezés: Uzsonna

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
KalciumEgyeb	: 7,500 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej