

2017.06.06. 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

Karfiol leves

Lecsós csirkemáj

Bulgur

Energia : 577,841 kcal
So : 1 812,748 mg
Fehérje : 30,975 g
Zsir : 17,537 g
- telített zsírsav : 2,106 g
Szenhidrat : 77,577 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 : glutén
Allergen : tej

2017.06.07. 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

Darás tészta baracklekvárral

Alma

Energia : 666,940 kcal
So : 1 267,575 mg
Fehérje : 25,245 g
Zsir : 19,153 g
- telített zsírsav : 4,767 g
Szenhidrat : 98,051 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajkkrém

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 : szezám
Allergen : szója
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2017.06.08. CSÜTÖRTÖK

Allergen : tej

Tejbedara kakaóporral

Étkezés: Tízórai

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

Daragaluska leves

Finomfőzelék

Virslí

Étkezés: Ebéd

Energia : 691,827 kcal
So : 3 712,959 mg
Feherje : 35,117 g
Zsir : 32,123 g
- telített zsírsav : 12,039 g
Szenhidrat : 64,902 g
KalciumTejtermek : 42,750 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : szója

Csirkemájás

Korpás zsemle

Paprika

Étkezés: Uzsonna

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

2017.06.09. PÉNTEK

Limonádé

Körözött

Barna kenyér

Fejes saláta

Étkezés: Tízórai

Energia : 269,316 kcal
So : 1 675,085 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 12,330 g
Zsir : 5,059 g
- telített zsírsav : 3,279 g
Szenhidrat : 42,521 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Burgonya leves

Citromos halfilé

Barna rizs

Étkezés: Ebéd

Energia : 663,506 kcal
So : 1 489,132 mg
Feherje : 26,701 g
Zsir : 22,338 g
- telített zsírsav : 5,280 g
Szenhidrat : 87,232 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : hal

Vaniliás puding

Háztartási keksz

Étkezés: Uzsonna

Energia : 262,200 kcal
So : 414,000 mg
Feherje : 4,860 g
Zsir : 3,480 g
- telített zsírsav : 1,740 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2017.06.12. HÉTFŐ

**Tejes kávé
Kalács**

Étkezés: Tízórai

Szenhidrat : 51,600 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : glutén
Energia : tej : 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

**Zöldborsó leves
Gyümölcsös pulykaragu
Párolt rizs**

Étkezés: Ebéd

Energia : 638,869 kcal
So : 1 437,060 mg
Cukor : 11,250 g
Fehérje : 26,410 g
Zsir : 16,097 g
- telített zsírsav : 3,725 g
Szenhidrat : 96,157 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

**Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 219,600 kcal
So : 1 411,000 mg
Fehérje : 10,240 g
Zsir : 3,760 g
- telített zsírsav : 1,272 g
Szenhidrat : 35,040 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : mustár

2017.06.13. KEDD

**Tej
Baracklevár
Margarin
Félbarna kenyér**

Étkezés: Tízórai

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

**Tavaszi leves
Gombás sertésszelet
Tarhonya köret**

Étkezés: Ebéd

Energia : 661,590 kcal
So : 1 885,905 mg
Fehérje : 34,253 g
Zsir : 25,048 g
- telített zsírsav : 5,392 g
Szenhidrat : 74,485 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

**Ízesített kockasajt
Korpás kifli
Retek**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 149,430 kcal
So : 928,400 mg
Fehérje : 6,272 g
Zsir : 3,150 g
- telített zsírsav : 1,917 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2017.06.14. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Szenhidrat : 23,883 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Energia : glutén : 449,322 kcal
Allergen : szója : 2 199,030 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 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

Gulyás leves
Sajtos pogácsa
Cseresznye

Energia : 543,283 kcal
So : 1 193,796 mg
Feherje : 46,697 g
Zsir : 20,855 g
- telített zsírsav : 6,349 g
Szenhidrat : 67,053 g
KalciumTejtermek : 30,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Magos zsemle
Uborka

Energia : 244,440 kcal
So : 1 637,500 mg
Feherje : 10,514 g
Zsir : 10,340 g
- telített zsírsav : 3,356 g
Szenhidrat : 29,780 g
Allergen : szezám
Allergen : szója
Allergen : glutén

2017.06.15. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejberizs fahéjjal

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

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatésztával
Lencse főzelék
Sült hús

Energia : 624,271 kcal
So : 1 537,461 mg
Cukor : 3,000 g
Feherje : 35,857 g
Zsir : 28,555 g
- telített zsírsav : 5,702 g
Szenhidrat : 55,903 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : tej

Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

2017.06.16. 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
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Fokhagyma krémleves
Szezámagos rántott csirkemell
Párolt zöldségek

Energia : 655,832 kcal
So : 1 618,303 mg
Fehérje : 34,276 g
Zsir : 34,357 g
- telített zsírsav : 5,972 g
Szenhidrat : 52,484 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : szezámag

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
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.06.19. 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 : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves
Sertés pörkölt
Hántolt árpa
Vegyes savanyúság

Energia : 610,239 kcal
So : 1 456,337 mg
Fehérje : 25,355 g
Zsir : 23,044 g
- telített zsírsav : 3,461 g
Szenhidrat : 75,290 g
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Natúr vajkrém
Kifli
Paprika

Étkezés: Uzsonna

Allergen : glutén
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
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.06.20. 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

Sárgarborsó leves
Dubarry csirkemell
Burgonya püré

Étkezés: Ebéd

Energia : 672,292 kcal
So : 1 821,071 mg
Fehérje : 39,235 g
Zsir : 20,913 g
- telített zsírsav : 6,841 g
Szenhidrat : 80,774 g
KalciumTejtermek : 123,075 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Margarin
Fejes saláta

Étkezés: Uzsonna

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

2017.06.21. SZERDA

Limonádé
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Étkezés: Tízórai

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

Sertés becsináltleves
Káposztás tészta
Alma

Étkezés: Ebéd

Energia : 671,355 kcal
So : 1 459,309 mg
Cukor : 5,250 g
Fehérje : 26,509 g
Zsir : 21,924 g
- telített zsírsav : 4,865 g
Szenhidrat : 92,016 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étel név

Magyaros vajkrém
Korpás kifli
Paradicsom

Étkezés: Uzsonna

Allergen : glutén
Allergen : tojás : 195,680 kcal
Allergen : zeller : 563,400 mg
Allergen : tej : 5,520 g
Zsir : 8,740 g
- telített zsírsav : 0,602 g
Szenhidrat : 23,516 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.06.22. CSÜTÖRTÖK

Vaníliás tej
Kakaós csiga

Étkezés: Tízórai

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 : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Májgaluska leves
Brokkoli főzelék
Húsgombóc

Étkezés: Ebéd

Energia : 673,862 kcal
So : 1 795,961 mg
Fehérje : 32,591 g
Zsir : 27,110 g
- telített zsírsav : 6,347 g
Szenhidrat : 73,742 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Sonkakrém
Barna kenyér
Paprika

Étkezés: Uzsonna

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
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

2017.06.23. PÉNTEK

Citromos tea
Kapros túrókrém
Barna kenyér
Retek

Étkezés: Tízórai

Energia : 277,162 kcal
So : 1 296,905 mg
Cukor : 11,000 g
Fehérje : 12,542 g
Zsir : 4,980 g
- telített zsírsav : 3,274 g
Szenhidrat : 44,511 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsom leves
Zöldséges halfilé
Főtt burgonya
Csemege uborka

Energia : 666,154 kcal
So : 3 166,489 mg
Cukor : 11,250 g
Feherje : 27,744 g
Zsir : 22,209 g
- telített zsírsav : 2,714 g
Szenhidrat : 87,571 g
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Nutribella teljeskiőrlésű keksz fahéjas

Energia : 208,170 kcal
So : 452,380 mg
Feherje : 6,528 g
Zsir : 11,017 g
- telített zsírsav : 6,361 g
Szenhidrat : 19,728 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.06.26. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Briós

Energia : 291,310 kcal
So : 265,875 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 10,725 g
Zsir : 6,077 g
- telített zsírsav : 3,780 g
Szenhidrat : 47,251 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Rakott zöldbab reszelt sajttal

Energia : 636,574 kcal
So : 1 500,270 mg
Feherje : 28,655 g
Zsir : 27,450 g
- telített zsírsav : 8,286 g
Szenhidrat : 66,933 g
KalciumTejtermek : 121,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

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

2017.06.27. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé
Csirkemell sonka
Barna kenyér**

Energia : 339,360 kcal
So : 2 387,825 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 20,835 g
Zsir : 4,074 g
- telített zsírsav : 2,345 g
Szenhidrat : 52,832 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Kertész leves
Natúr sertés szelet
Burgonya köret
Cékla**

Energia : 641,329 kcal
So : 2 184,079 mg
Feherje : 26,397 g
Zsir : 25,941 g
- telített zsírsav : 4,202 g
Szenhidrat : 74,205 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített sajtkrém
Korpás kifli
Paradicsom**

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

2017.06.28. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej
Gabonagolyó**

Energia : 209,000 kcal
So : 356,500 mg
Feherje : 8,510 g
Zsir : 3,990 g
- telített zsírsav : 2,150 g
Szenhidrat : 34,900 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Pulykaraguleves
Túrós batyu
Cseresznye**

Energia : 606,407 kcal
So : 1 226,651 mg
Cukor : 18,750 g
Feherje : 57,644 g
Zsir : 20,971 g
- telített zsírsav : 5,775 g
Szenhidrat : 77,631 g
KalciumTejtermek : 56,700 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

2017.06.29. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Petrezselymes túrókrém

Korpás zsemle

Energia : 342,520 kcal
So : 723,275 mg
Cukor : 2,000 g
Fehérje : 12,970 g
Zsir : 5,460 g
- telített zsírsav : 3,685 g
Szenhidrat : 60,129 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gomba leves

Zöldborsó főzelék

Sertés pörkölt

Energia : 573,753 kcal
So : 1 467,952 mg
Fehérje : 33,080 g
Zsir : 25,410 g
- telített zsírsav : 4,118 g
Szenhidrat : 53,391 g
KalciumTejtermek : 25,650 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Félbarna kenyér

Paradicsom

Energia : 240,800 kcal
So : 1 711,000 mg
Fehérje : 12,160 g
Zsir : 6,920 g
- telített zsírsav : 3,192 g
Szenhidrat : 31,480 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

2017.06.30. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Tojáskrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Uborka

Energia : 299,507 kcal
So : 1 532,980 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,831 g
Zsir : 8,677 g
- telített zsírsav : 3,254 g
Szenhidrat : 43,443 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Hideg almaleves

Zöldfűszeres sült csirkemell

Burgonya püré

Fejes saláta

Energia : 651,285 kcal
So : 1 855,417 mg
Cukor : 22,500 g
Fehérje : 28,555 g
Zsir : 22,671 g
- telített zsírsav : 7,451 g
Szenhidrat : 82,043 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.06.05.-2017.06.30.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Natúr joghurt
Kifli

Étkezés: Uzsonna

KalciumTejtermek : 91,350 mg
Allergen : tej : 220,350 kcal
Allergen : glutén : 1 158,750 mg
Fehérje : 9,330 g
Zsir : 5,715 g
- telített zsírsav : 3,735 g
Szenhidrat : 32,550 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén