

**2018.02.05. HÉTFŐ**

**Étkezés: Tízórai**

**Gyümölcs tea  
Zalai felvágott  
Korpás zsemle**

Energia : 271,402 kcal  
So : 1 680,430 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 11,972 g  
Zsir : 8,780 g  
- telített zsírsav : 3,207 g  
Szenhidrat : 35,794 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

**Étkezés: Ebéd**

**Zöldborsó leves  
Hentes tokány  
Bulgur**

Energia : 650,051 kcal  
So : 2 085,191 mg  
Feherje : 30,031 g  
Zsir : 25,721 g  
- telített zsírsav : 5,057 g  
Szenhidrat : 77,849 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

**Étkezés: Uzsonna**

**Kockasajt  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Retek**

Energia : 201,750 kcal  
So : 1 403,000 mg  
Feherje : 7,772 g  
Zsir : 3,090 g  
- telített zsírsav : 1,647 g  
Szenhidrat : 34,767 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 123,203 kcal  
So : 5 168,621 mg

**2018.02.06. 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  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

**Étkezés: Ebéd**

**Zeller leves  
Bakonyi sertés szelet  
Petrezselymes rizs**

Energia : 670,915 kcal  
So : 1 528,562 mg  
Feherje : 27,218 g  
Zsir : 27,446 g  
- telített zsírsav : 5,775 g  
Szenhidrat : 77,461 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

**Étkezés: Uzsonna**

**Zöldfűszeres vajkrém  
Félbarna kenyér  
Lilahagyma**

Energia : 240,400 kcal  
So : 978,000 mg  
Feherje : 6,740 g  
Zsir : 8,632 g  
- telített zsírsav : 0,456 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

**Alsó tagozatos 7-10**

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

**Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!**

Szenhidrat : 33,240 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 259,505 kcal  
So : 3 526,837 mg

### 2018.02.07. SZERDA

**Tejbedara kakaóporral**

Étkezés: Tízórai

Energia : 255,445 kcal  
So : 768,062 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

**Baromfi raguleves**

**Burgonyás tészta**

**Csemege uborka**

Étkezés: Ebéd

Energia : 671,413 kcal  
So : 2 942,302 mg  
Fehérje : 28,776 g  
Zsir : 21,151 g  
- telített zsírsav : 3,441 g  
Szenhidrat : 89,947 g  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

**Csirkemájás**

**Korpás zsemle**

**Sárgarépa**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 246,880 kcal  
So : 1 630,400 mg  
Fehérje : 10,920 g  
Zsir : 9,200 g  
- telített zsírsav : 2,821 g  
Szenhidrat : 29,736 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 173,738 kcal  
So : 5 340,765 mg

### 2018.02.08. CSÜTÖRTÖK

**Gyümölcsle**

**Pulykasonka**

**Magos zsemle**

**Retek**

Étkezés: Tízórai

Energia : 333,240 kcal  
So : 914,500 mg  
Fehérje : 14,034 g  
Zsir : 5,940 g  
- telített zsírsav : 1,352 g  
Szenhidrat : 58,060 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : szezámag

**Májgaluska leves**

**Vágottborsó főzelék**

**Fokhagymás sült sertés falatok**

Étkezés: Ebéd

Energia : 671,631 kcal  
So : 1 780,832 mg  
Fehérje : 40,750 g  
Zsir : 30,385 g  
- telített zsírsav : 5,219 g  
Szenhidrat : 58,833 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

## Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

**Alsó tagozatos 7-10**

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Sajtmester sajtkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 201,300 kcal  
So : 1 233,000 mg  
Fehérje : 7,920 g  
Zsir : 3,430 g  
- telített zsírsav : 1,863 g  
Szenhidrat : 33,740 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 206,170 kcal  
So : 3 928,331 mg

### 2018.02.09. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Körözött**  
**Barna kenyér**  
**Jégsaláta**

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

**Francia hagymaleves pirított zsemlekockával**  
**Fűszeres sült csirkemell csíkok sajtmártással**  
**Párolt zöldségek**

Energia : 558,313 kcal  
So : 1 814,059 mg  
Fehérje : 36,887 g  
Zsir : 26,840 g  
- telített zsírsav : 11,361 g  
Szenhidrat : 42,310 g  
KalciumTejtermek : 177,750 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

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

Energia : 1 150,099 kcal  
So : 4 135,143 mg

### 2018.02.12. 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

## Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

**Zöldbab leves**  
**Brassói aprópecsenye**  
**Tört burgonya**  
**Csemege uborka**

Energia : 627,394 kcal  
So : 2 854,266 mg  
Fehérje : 24,358 g  
Zsir : 28,305 g  
- telített zsírsav : 4,330 g  
Szenhidrat : 67,553 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Sárgarépa**

Energia : 226,800 kcal  
So : 1 530,000 mg  
Fehérje : 10,320 g  
Zsir : 3,760 g  
- telített zsírsav : 1,276 g  
Szenhidrat : 36,680 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : zeller

Energia : 1 113,054 kcal  
So : 4 963,841 mg

### 2018.02.13. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 466,122 kcal  
So : 2 199,030 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 17,662 g  
Zsir : 22,882 g  
- telített zsírsav : 12,478 g  
Szenhidrat : 46,308 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Köménymag leves pirított zsemlekockával**  
**Vadas csirkemell**  
**Főtt tészta**

Energia : 635,526 kcal  
So : 1 342,363 mg  
Cukor : 3,750 g  
Fehérje : 32,483 g  
Zsir : 23,858 g  
- telített zsírsav : 4,466 g  
Szenhidrat : 73,025 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**  
**Kifli**  
**Retek**

Energia : 204,850 kcal  
So : 770,750 mg  
Fehérje : 5,210 g  
Zsir : 8,355 g  
- telített zsírsav : 0,407 g  
Szenhidrat : 26,930 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 306,498 kcal  
So : 4 312,143 mg

**2018.02.14. SZERDA**

**Étkezés: Tízórai**

<b>Tej</b>	Energia	: 411,000 kcal
<b>Méz</b>	So	: 1 443,500 mg
<b>Margarin</b>	Mez	: 2,000 cu...
<b>Félbarna kenyér</b>	Feherje	: 12,800 g
	Zsir	: 14,600 g
	- telített zsírsav	: 7,780 g
	Szenhidrat	: 55,680 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

**Étkezés: Ebéd**

<b>Becsinált leves</b>	Energia	: 633,791 kcal
<b>Túrós batyu</b>	So	: 763,826 mg
<b>Narancs</b>	Cukor	: 18,750 g
	Feherje	: 50,431 g
	Zsir	: 23,976 g
	- telített zsírsav	: 7,035 g
	Szenhidrat	: 79,295 g
	KalciumTejtermek	: 72,150 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller

**Étkezés: Uzsonna**

<b>Sajtos párizsi</b>	Energia	: 236,880 kcal
<b>Korpás zsemle</b>	So	: 1 467,400 mg
<b>Uborka</b>	Feherje	: 11,270 g
	Zsir	: 8,450 g
	- telített zsírsav	: 3,221 g
	Szenhidrat	: 28,646 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Energia	: 1 281,671 kcal
	So	: 3 674,726 mg

**2018.02.15. CSÜTÖRTÖK**

**Étkezés: Tízórai**

<b>Tejberizs fahéjjal</b>	Energia	: 353,650 kcal
	So	: 696,250 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**

<b>Tojásleves</b>	Energia	: 623,442 kcal
<b>Brokkoli főzelék</b>	So	: 1 459,091 mg
<b>Húsgombóc</b>	Feherje	: 27,909 g
	Zsir	: 27,341 g
	- telített zsírsav	: 6,225 g
	Szenhidrat	: 65,667 g
	KalciumTejtermek	: 27,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej

## Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

**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

Energia : 1 305,292 kcal  
So : 4 125,341 mg

### 2018.02.16. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Ubroka**

Energia : 326,400 kcal  
So : 1 247,000 mg  
Fehérje : 8,580 g  
Zsir : 3,640 g  
- telített zsírsav : 2,076 g  
Szenhidrat : 63,820 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Bazsalikomos paradicsom leves**  
**Zöldséges halfilé**  
**Párolt rizs**

Energia : 656,951 kcal  
So : 1 706,726 mg  
Cukor : 11,250 g  
Fehérje : 27,385 g  
Zsir : 17,456 g  
- telített zsírsav : 2,070 g  
Szenhidrat : 96,643 g  
Allergen : hal  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

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

Energia : 1 203,701 kcal  
So : 4 112,476 mg

### 2018.02.19. 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 : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

**Burgonya leves**

**Csirkemáj rizottó reszelt sajttal**

**Cékla**

Energia : 655,099 kcal  
So : 2 111,929 mg  
Fehérje : 30,132 g  
Zsir : 19,664 g  
- telített zsírsav : 3,957 g  
Szenhidrat : 87,596 g  
KalciumTejtermek : 67,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém**

**Kifli**

**Retek**

Energia : 204,850 kcal  
So : 770,750 mg  
Fehérje : 5,210 g  
Zsir : 8,355 g  
- telített zsírsav : 0,407 g  
Szenhidrat : 26,930 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 282,151 kcal  
So : 4 733,109 mg

### 2018.02.20. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Gyümölcsös müzli**

Energia : 213,300 kcal  
So : 295,500 mg  
Fehérje : 9,550 g  
Zsir : 3,930 g  
- telített zsírsav : 2,162 g  
Szenhidrat : 34,280 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Tarhonya leves**

**Temesvári sertés szelet**

**Hántolt árpa**

Energia : 665,107 kcal  
So : 1 526,100 mg  
Fehérje : 26,767 g  
Zsir : 28,921 g  
- telített zsírsav : 5,689 g  
Szenhidrat : 73,493 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Zalai felvágott**

**Teljes kiőrlésű zsemle**

**Margarin**

**Fejes saláta**

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 : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 221,747 kcal  
So : 3 876,100 mg

**2018.02.21. SZERDA**

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**

**Tonhalkrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 387,967 kcal  
So : 1 497,140 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 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

**Húsgombóc leves**

**Szilvás gombóc**

**Kiwi**

Energia : 647,685 kcal  
So : 1 176,982 mg  
Cukor : 3,750 g  
Feherje : 19,092 g  
Zsir : 15,683 g  
- telített zsírsav : 2,253 g  
Szenhidrat : 105,209 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**

**Korpás kifli**

**Sárgarépa**

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

Energia : 1 238,532 kcal  
So : 3 356,522 mg

**2018.02.22. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Nutella**

**Zsemle**

Energia : 355,350 kcal  
So : 1 131,250 mg  
Feherje : 13,270 g  
Zsir : 9,585 g  
- telített zsírsav : 6,510 g  
Szenhidrat : 53,350 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : mogyoró  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**

**Kelkáposzta főzelék**

**Sült virsli**

Energia : 599,758 kcal  
So : 2 448,695 mg  
Feherje : 23,973 g  
Zsir : 33,379 g  
- telített zsírsav : 8,236 g  
Szenhidrat : 50,653 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : szója



## Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

**Alsó tagozatos 7-10**

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

**Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!**

Étkezés: Uzsonna

**Kockasajt**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Jégsaláta**

Energia : 197,450 kcal  
So : 1 348,000 mg  
Fehérje : 7,432 g  
Zsir : 3,080 g  
- telített zsírsav : 1,638 g  
Szenhidrat : 34,087 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 152,558 kcal  
So : 4 927,944 mg

### 2018.02.23. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 362,262 kcal  
So : 1 497,580 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 13,424 g  
Zsir : 12,832 g  
- telített zsírsav : 6,278 g  
Szenhidrat : 47,362 g  
KalciumTejtermek : 32,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

**Fahéjas almaleves**  
**Natúr csirkemell**  
**Sárgarépás burgonya püré**

Energia : 561,173 kcal  
So : 1 100,130 mg  
Cukor : 15,000 g  
Fehérje : 27,811 g  
Zsir : 16,250 g  
- telített zsírsav : 5,521 g  
Szenhidrat : 75,218 g  
KalciumTejtermek : 69,750 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt**  
**Nutribella teljeskiőrlésű keksz fahéjas**

Energia : 192,070 kcal  
So : 271,880 mg  
Fehérje : 5,278 g  
Zsir : 7,817 g  
- telített zsírsav : 4,191 g  
Szenhidrat : 24,158 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 115,505 kcal  
So : 2 869,590 mg

### 2018.02.26. 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  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

## Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

**Karfiol leves**  
**Baromfi rizseshús**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 604,920 kcal  
So : 1 054,896 mg  
Fehérje : 24,564 g  
Zsir : 20,942 g  
- telített zsírsav : 3,068 g  
Szenhidrat : 77,918 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Sárgarépa**

Energia : 255,200 kcal  
So : 1 157,000 mg  
Fehérje : 7,100 g  
Zsir : 8,680 g  
- telített zsírsav : 0,336 g  
Szenhidrat : 36,040 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

---

Energia : 1 151,430 kcal  
So : 2 477,771 mg

### 2018.02.27. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**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  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Lestyános karalábé leves**  
**Magyaros sertés szelet**  
**Házi tarhonya**

Energia : 659,773 kcal  
So : 1 947,244 mg  
Fehérje : 30,151 g  
Zsir : 28,583 g  
- telített zsírsav : 5,117 g  
Szenhidrat : 70,279 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített sajtkrém**  
**Korpás kifli**  
**Retek**

Energia : 153,280 kcal  
So : 813,400 mg  
Fehérje : 6,760 g  
Zsir : 3,500 g  
- telített zsírsav : 2,142 g  
Szenhidrat : 23,536 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

---

Energia : 1 136,453 kcal  
So : 4 886,644 mg

### 2018.02.28. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Kakaós 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  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.02.05.-2018.03.03.)

**Alsó tagozatos 7-10**

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

**Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!**

### Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves**  
**Lekváros bukta**  
**Mandarin**

Energia : 589,671 kcal  
So : 1 099,464 mg  
Cukor : 5,250 g  
Fehérje : 47,947 g  
Zsir : 16,646 g  
- telített zsírsav : 3,924 g  
Szenhidrat : 87,173 g  
KalciumTejtermek : 25,650 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Tavaszi felvágott**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Uborka**

Energia : 318,040 kcal  
So : 1 804,700 mg  
Fehérje : 10,066 g  
Zsir : 18,940 g  
- telített zsírsav : 8,686 g  
Szenhidrat : 29,324 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 116,711 kcal  
So : 3 260,664 mg

## 2018.03.01. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Sárgarépas túrókrém**  
**Korpás zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 368,040 kcal  
So : 1 291,350 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 19,809 g  
Zsir : 8,330 g  
- telített zsírsav : 5,507 g  
Szenhidrat : 52,405 g  
KalciumTejtermek : 278,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Csontleves eperlevéllel**  
**Lencse főzelék**  
**Sertés pörkölt**

Energia : 640,718 kcal  
So : 1 595,436 mg  
Cukor : 3,000 g  
Fehérje : 36,206 g  
Zsir : 26,079 g  
- telített zsírsav : 5,336 g  
Szenhidrat : 65,427 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

### 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  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 242,458 kcal  
So : 4 595,785 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**2018.03.02. PÉNTEK**

**Étkezés: Tízórai**

**Gyümölcs tea**

**Tojáskrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

Energia : 300,707 kcal  
So : 1 578,980 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 10,911 g  
Zsir : 8,677 g  
- telített zsírsav : 3,250 g  
Szenhidrat : 43,643 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

**Étkezés: Ebéd**

**Zöldség leves**

**Rántott halfilé tepsiben sütve**

**Barna rizs**

Energia : 673,995 kcal  
So : 1 783,847 mg  
Fehérje : 28,870 g  
Zsir : 22,462 g  
- telített zsírsav : 3,145 g  
Szenhidrat : 88,696 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : hal

**Étkezés: Uzsonna**

**Natúr joghurt**

**Kifli**

Energia : 220,350 kcal  
So : 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

Energia : 1 195,052 kcal  
So : 4 521,577 mg