

**2018.05.07. HÉTFŐ**

**Étkezés: Tízórai**

**Gyümölcs tea**  
**Kockasajt**  
**Zsemle**

Energia : 220,022 kcal  
So : 1 181,280 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 6,404 g  
Zsir : 2,845 g  
- telített zsírsav : 3,887 g  
Szenhidrat : 41,985 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**Étkezés: Ebéd**

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

Energia : 674,085 kcal  
So : 1 827,677 mg  
Fehérje : 25,599 g  
Zsir : 24,578 g  
- telített zsírsav : 5,250 g  
Szenhidrat : 85,946 g  
KalciumTejtermek : 31,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

**Étkezés: Uzsonna**

**Gépsonka**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 242,800 kcal  
So : 1 474,000 mg  
Fehérje : 15,520 g  
Zsir : 3,472 g  
- telített zsírsav : 1,236 g  
Szenhidrat : 36,600 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 136,907 kcal  
So : 4 482,957 mg

**2018.05.08. 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**

**Karalábé leves**  
**Mustáros csirkemell**  
**Házi tarhonya**

Energia : 626,930 kcal  
So : 1 746,954 mg  
Fehérje : 33,403 g  
Zsir : 22,977 g  
- telített zsírsav : 5,943 g  
Szenhidrat : 71,444 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

## Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

**Alsó tagozatos 7-10**

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

**Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!**

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros 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

Energia : 1 214,720 kcal  
So : 3 870,229 mg

### 2018.05.09. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tejberizs fahéjjal**

Energia : 353,650 kcal  
So : 696,250 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

Étkezés: Ebéd

**Babgulyás**  
**Túrós tészta**  
**Alma**

Energia : 624,611 kcal  
So : 1 398,570 mg  
Fehérje : 36,982 g  
Zsir : 16,871 g  
- telített zsírsav : 6,159 g  
Szenhidrat : 81,142 g  
KalciumTejtermek : 57,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Zalai felvágott**  
**Korpás zsemle**  
**Fejes saláta**

Energia : 235,780 kcal  
So : 1 684,400 mg  
Fehérje : 12,050 g  
Zsir : 8,800 g  
- telített zsírsav : 3,208 g  
Szenhidrat : 26,846 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 214,041 kcal  
So : 3 779,220 mg

### 2018.05.10. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Fehér kenyér**  
**Paprika**

Energia : 317,000 kcal  
So : 1 420,000 mg  
Fehérje : 8,540 g  
Zsir : 3,600 g  
- telített zsírsav : 2,060 g  
Szenhidrat : 64,040 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : glutén  
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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén

Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájas  
Korpás zsemle  
Jégcsapretek**

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

Energia : 1 179,522 kcal  
So : 4 699,725 mg

### 2018.05.11. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Uborka**

Energia : 346,486 kcal  
So : 1 745,085 mg  
Feherje : 20,390 g  
Zsir : 8,159 g  
- telített zsírsav : 5,167 g  
Szenhidrat : 46,535 g  
KalciumTejtermek : 278,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Kertész leves  
Kukoricabundában sült halfilé  
Fél adag rizs  
Fél adag köles**

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

Étkezés: Uzsonna

**Vaniliás puding  
Háztartási keksz**

Energia : 262,200 kcal  
So : 414,000 mg  
Feherje : 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 : 1 282,827 kcal  
So : 4 122,442 mg

### 2018.05.14. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé  
Margarin  
Kuglóf**

Energia : 358,860 kcal  
So : 779,575 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 10,435 g  
Zsir : 17,184 g  
- telített zsírsav : 8,265 g  
Szenhidrat : 39,222 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

## Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Zeller leves**

**Györi aprópecsenye**

**Petrezselymes barna rizs**

**Vegyes savanyúság**

Energia : 644,635 kcal  
So : 1 595,874 mg  
Fehérje : 24,394 g  
Zsir : 26,466 g  
- telített zsírsav : 4,971 g  
Szenhidrat : 76,527 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**

**Teljes kiőrlésű 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  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

Energia : 1 222,295 kcal  
So : 3 783,449 mg

## 2018.05.15. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Méz**

**Margarin**

**Félbarna kenyér**

Energia : 411,000 kcal  
So : 1 443,500 mg  
Mez : 2,000 cu...  
Fehérje : 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

**Zöldborsó leves**

**Csirkemájás sertésszelet**

**Burgonya püré**

**Csemege uborka**

Energia : 657,581 kcal  
So : 3 052,581 mg  
Fehérje : 34,615 g  
Zsir : 25,750 g  
- telített zsírsav : 6,172 g  
Szenhidrat : 70,692 g  
KalciumTejtermek : 42,750 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Ízesített kockasajt**

**Korpás kifli**

**Paradicsom**

Energia : 152,230 kcal  
So : 875,400 mg  
Fehérje : 6,192 g  
Zsir : 3,190 g  
- telített zsírsav : 1,917 g  
Szenhidrat : 24,603 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 220,811 kcal  
So : 5 371,481 mg

**2018.05.16. SZERDA**

**Tejbedara kakaóporral**

Étkezés: Tízórai

Energia : 255,445 kcal  
So : 768,062 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

**Frankfurti leves**

**Ízes bukta**

**Alma**

Étkezés: Ebéd

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  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : szója

**Párizsi**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Sárgarépa**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 363,600 kcal  
So : 2 084,000 mg  
Feherje : 12,520 g  
Zsir : 17,920 g  
- telített zsírsav : 8,676 g  
Szenhidrat : 36,800 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 262,676 kcal  
So : 4 944,540 mg

**2018.05.17. CSÜTÖRTÖK**

**Gyümölcsle**

**Zelleres túrókrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

Étkezés: Tízórai

Energia : 362,220 kcal  
So : 1 375,725 mg  
Feherje : 13,448 g  
Zsir : 5,256 g  
- telített zsírsav : 3,340 g  
Szenhidrat : 64,225 g  
KalciumTejtermek : 50,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

**Csontleves csigatésztával**

**Zöldbab főzelék**

**Baromfi vagdalt**

Étkezés: Ebéd

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

## Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém  
Magos zsemle  
Retek

Energia : 186,040 kcal  
So : 1 109,500 mg  
Fehérje : 7,054 g  
Zsir : 5,540 g  
- telített zsírsav : 2,352 g  
Szenhidrat : 29,560 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szezám-mag  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 1 212,775 kcal  
So : 4 877,759 mg

### 2018.05.18. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea  
Trappista sajt  
Margarin  
Telejes kiőrlésű kenyér  
Fejes saláta

Energia : 451,022 kcal  
So : 2 203,030 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 17,442 g  
Zsir : 22,880 g  
- telített zsírsav : 12,465 g  
Szenhidrat : 42,468 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával  
Sajtos sertésszelet  
Petrezselymes burgonya

Energia : 636,960 kcal  
So : 1 772,141 mg  
Fehérje : 29,369 g  
Zsir : 30,838 g  
- telített zsírsav : 9,574 g  
Szenhidrat : 59,305 g  
KalciumTejtermek : 130,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

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 : 1 308,332 kcal  
So : 5 133,921 mg

### 2018.05.22. KEDD

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

## Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

**Alsó tagozatos 7-10**

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étel név

Étkezés: Ebéd

**Csontleves finommetélt**  
**Mexikói sertésszelet**  
**Bulgur**

Energia : 589,200 kcal  
So : 1 506,652 mg  
Fehérje : 28,323 g  
Zsir : 22,474 g  
- telített zsírsav : 3,785 g  
Szenhidrat : 71,278 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Csemege szalámi**  
**Korpás zsemle**  
**Margarin**  
**Uborka**

Energia : 428,480 kcal  
So : 2 493,400 mg  
Fehérje : 14,110 g  
Zsir : 29,050 g  
- telített zsírsav : 12,341 g  
Szenhidrat : 27,366 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 226,680 kcal  
So : 4 356,552 mg

### 2018.05.23. SZERDA

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 : tojás  
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  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Sajtos párizsi**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Paprika**

Energia : 267,200 kcal  
So : 1 806,000 mg  
Fehérje : 11,800 g  
Zsir : 8,320 g  
- telített zsírsav : 2,860 g  
Szenhidrat : 35,160 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 224,628 kcal  
So : 4 997,340 mg

**2018.05.24. CSÜTÖRTÖK**

**Étkezés: Tízórai**

**Tej**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Korpás kifli**

Energia : 245,280 kcal  
So : 1 019,400 mg  
Fehérje : 13,080 g  
Zsir : 6,460 g  
- telített zsírsav : 4,130 g  
Szenhidrat : 33,256 g  
KalciumTejtermek : 338,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
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  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

**Étkezés: Uzsonna**

**Pulykasonka**  
**Fehér kenyér**  
**Paradicsom**

Energia : 221,000 kcal  
So : 1 218,000 mg  
Fehérje : 14,640 g  
Zsir : 3,560 g  
- telített zsírsav : 0,672 g  
Szenhidrat : 33,740 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 139,904 kcal  
So : 4 050,881 mg

**2018.05.25. PÉNTEK**

**Étkezés: Tízórai**

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

Energia : 331,300 kcal  
So : 1 110,775 mg  
Cukor : 14,000 g  
Fehérje : 13,464 g  
Zsir : 5,480 g  
- telített zsírsav : 3,213 g  
Szenhidrat : 56,276 g  
KalciumTejtermek : 50,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Étkezés: Ebéd**

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

Energia : 671,737 kcal  
So : 2 420,760 mg  
Cukor : 11,250 g  
Fehérje : 36,443 g  
Zsir : 29,754 g  
- telített zsírsav : 9,259 g  
Szenhidrat : 64,191 g  
KalciumTejtermek : 215,100 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : hal  
Allergen : tej

**Étkezés: Uzsonna**

**Gyümölcs joghurt**  
**Háztartási keksz**

Energia : 221,700 kcal  
So : 744,000 mg  
Fehérje : 8,040 g  
Zsir : 7,440 g  
- telített zsírsav : 4,380 g  
Szenhidrat : 30,300 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



## Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 224,737 kcal  
So : 4 275,535 mg

### 2018.05.28. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea  
Kakaós csiga

Energia : 170,442 kcal  
So : 0,030 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 2,038 g  
Zsir : 6,406 g  
- telített zsírsav : 2,602 g  
Szenhidrat : 25,216 g  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tavaszi leves  
Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia : 671,876 kcal  
So : 2 118,362 mg  
Cukor : 3,750 g  
Feherje : 30,943 g  
Zsir : 24,264 g  
- telített zsírsav : 5,833 g  
Szenhidrat : 82,286 g  
KalciumTejtermek : 67,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Fejes saláta

Energia : 413,700 kcal  
So : 2 203,000 mg  
Feherje : 17,380 g  
Zsir : 22,870 g  
- telített zsírsav : 12,463 g  
Szenhidrat : 33,320 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 256,018 kcal  
So : 4 321,391 mg

### 2018.05.29. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé  
Ízesített sajtkrém  
Korpás kifli

Energia : 269,280 kcal  
So : 759,400 mg  
Feherje : 6,680 g  
Zsir : 3,660 g  
- telített zsírsav : 2,330 g  
Szenhidrat : 52,256 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Húsleves  
Gyümölcsmártás főtt hússal  
Pirított dara

Energia : 659,242 kcal  
So : 1 432,061 mg  
Cukor : 11,250 g  
Feherje : 23,175 g  
Zsir : 24,847 g  
- telített zsírsav : 5,449 g  
Szenhidrat : 85,569 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

**Alsó tagozatos 7-10**

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

**Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!**

Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Étkezés: Uzsonna**

**Csirkemell sonka**  
**Magos zsemle**  
**Paprika**

Energia : 203,640 kcal  
So : 1 774,500 mg  
Fehérje : 14,274 g  
Zsir : 3,380 g  
- telített zsírsav : 0,700 g  
Szenhidrat : 31,540 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : szezám

Energia : 1 132,162 kcal  
So : 3 965,961 mg

### 2018.05.30. SZERDA

**Étkezés: Tízórai**

**Tej**  
**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**

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

Energia : 625,890 kcal  
So : 1 346,640 mg  
Cukor : 19,125 g  
Fehérje : 50,190 g  
Zsir : 24,777 g  
- telített zsírsav : 7,370 g  
Szenhidrat : 75,523 g  
KalciumTejtermek : 69,750 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

**Étkezés: Uzsonna**

**Zöldséges felvágott**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 316,800 kcal  
So : 1 664,000 mg  
Fehérje : 10,360 g  
Zsir : 14,720 g  
- telített zsírsav : 6,872 g  
Szenhidrat : 34,400 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : zeller

Energia : 1 155,990 kcal  
So : 3 306,140 mg

### 2018.05.31. CSÜTÖRTÖK

**Étkezés: Tízórai**

**Tejes kávé**  
**Sárgarépás túrókrém**  
**Korpás zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 390,210 kcal  
So : 986,000 mg  
Cukor : 14,000 g  
Fehérje : 19,809 g  
Zsir : 8,326 g  
- telített zsírsav : 5,506 g  
Szenhidrat : 57,888 g  
KalciumTejtermek : 278,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Lebbencs leves**  
**Sóska**  
**Főtt tojás**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 618,299 kcal  
So : 1 742,351 mg  
Cukor : 7,500 g  
Fehérje : 21,519 g  
Zsir : 25,544 g  
- telített zsírsav : 6,085 g  
Szenhidrat : 73,174 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**  
**Félbarna kenyér**  
**Uborka**

Energia : 228,400 kcal  
So : 991,000 mg  
Fehérje : 6,780 g  
Zsir : 8,640 g  
- telített zsírsav : 0,456 g  
Szenhidrat : 29,880 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 236,909 kcal  
So : 3 719,351 mg

## 2018.06.01. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Snidlinges tojáskrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Paradicsom**

Energia : 364,455 kcal  
So : 1 791,025 mg  
Fehérje : 17,605 g  
Zsir : 11,714 g  
- telített zsírsav : 5,248 g  
Szenhidrat : 45,831 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Ebéd

**Zöldbab leves**  
**Ananászos csirkemell**  
**Burgonya püré**

Energia : 609,224 kcal  
So : 1 517,745 mg  
Fehérje : 30,230 g  
Zsir : 21,734 g  
- telített zsírsav : 6,133 g  
Szenhidrat : 72,059 g  
KalciumTejtermek : 69,750 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

### 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 : 1 194,029 kcal  
So : 4 467,520 mg