

## 2018.07.02. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

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

Energia : 220,022 kcal  
So : 1 181,280 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 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

**Zeller leves**  
**Sárgarépás csirketokány póréhagymával**  
**Árpagyöngy**

Energia : 664,398 kcal  
So : 1 578,952 mg  
Feherje : 25,328 g  
Zsir : 26,951 g  
- telített zsírsav : 3,620 g  
Szenhidrat : 79,902 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 342,800 kcal  
So : 1 674,000 mg  
Feherje : 15,560 g  
Zsir : 14,472 g  
- telített zsírsav : 6,836 g  
Szenhidrat : 36,680 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 227,220 kcal  
So : 4 434,232 mg

## 2018.07.03. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Kakaó**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Uborka**

Energia : 337,150 kcal  
So : 863,875 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 10,681 g  
Zsir : 16,017 g  
- telített zsírsav : 8,626 g  
Szenhidrat : 38,716 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Bableves**  
**Lecsós sertés szelet**  
**Petrezselymes rizs**

Energia : 672,214 kcal  
So : 1 438,035 mg  
Feherje : 31,712 g  
Zsir : 19,925 g  
- telített zsírsav : 3,384 g  
Szenhidrat : 90,516 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

**Zöldfűszeres vajkrém**  
**Fehér kenyér**  
**Paprika**

Energia : 234,600 kcal  
So : 1 218,000 mg  
Feherje : 6,980 g  
Zsir : 8,600 g  
- telített zsírsav : 0,320 g  
Szenhidrat : 33,700 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Energia : 1 243,964 kcal  
So : 3 519,910 mg

### 2018.07.04. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tejbedara kakaóporral**

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 : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Legényfogó leves**

**Burgonyás tészta**

**Csemege uborka**

Energia : 673,485 kcal  
So : 2 786,182 mg  
Fehérje : 29,303 g  
Zsir : 20,094 g  
- telített zsírsav : 3,996 g  
Szenhidrat : 92,710 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Zalai felvágott**

**Teljes kiőrlésű zsemle**

**Fejes saláta**

Energia : 243,340 kcal  
So : 1 854,500 mg  
Fehérje : 11,294 g  
Zsir : 10,690 g  
- telített zsírsav : 4,153 g  
Szenhidrat : 27,980 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 172,270 kcal  
So : 5 408,744 mg

### 2018.07.05. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**

**Sajtmester sajtkrém**

**Fehér kenyér**

Energia : 324,185 kcal  
So : 1 387,750 mg  
Fehérje : 7,557 g  
Zsir : 5,404 g  
- telített zsírsav : 2,778 g  
Szenhidrat : 62,801 g  
KalciumTejtermek : 66,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szezám

Étkezés: Ebéd

**Tojásleves**

**Kapros tökfőzelék**

**Csirkepörkölt**

Energia : 567,391 kcal  
So : 1 499,677 mg  
Fehérje : 25,594 g  
Zsir : 33,413 g  
- telített zsírsav : 6,963 g  
Szenhidrat : 41,826 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Paradicsom**

Energia : 247,240 kcal  
So : 1 681,500 mg  
Fehérje : 10,084 g  
Zsir : 11,090 g  
- telített zsírsav : 3,762 g  
Szenhidrat : 29,230 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 138,816 kcal  
So : 4 568,927 mg

### 2018.07.06. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Körözött**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Uborka**

Energia : 346,486 kcal  
So : 1 745,085 mg  
Fehérje : 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

**Zöldborsó leves**  
**Roston sült halfilé**  
**Majonézes burgonya**

Energia : 640,320 kcal  
So : 1 590,765 mg  
Cukor : 3,750 g  
Fehérje : 27,657 g  
Zsir : 27,498 g  
- telített zsírsav : 4,218 g  
Szenhidrat : 69,295 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : mustár  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : hal

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 : 1 249,006 kcal  
So : 3 749,850 mg

### 2018.07.09. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Margarin**  
**Kalács**

Energia : 358,860 kcal  
So : 779,575 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 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 (2018.07.02.-2018.08.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Karfiol krémleves**

**Tarhonyáshús pulykacombból**

**Fejes saláta**

Energia : 606,769 kcal  
So : 1 523,075 mg  
Fehérje : 29,912 g  
Zsir : 20,918 g  
- telített zsírsav : 4,874 g  
Szenhidrat : 74,298 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### 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 : mustár  
Allergen : zeller

Energia : 1 184,429 kcal  
So : 3 710,650 mg

## 2018.07.10. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Barack lekvár**

**Margarin**

**Félbarna kenyér**

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

**Kertész leves**

**Sült csirkemell**

**Sárgarépas burgonyapüré**

**Cékla**

Energia : 655,639 kcal  
So : 2 332,672 mg  
Fehérje : 30,192 g  
Zsir : 25,891 g  
- telített zsírsav : 5,921 g  
Szenhidrat : 73,673 g  
KalciumTejtermek : 42,750 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Ízesített kockasajt**

**Teljes kiőrlésű kifli**

**Paradicsom**

Energia : 136,390 kcal  
So : 706,000 mg  
Fehérje : 4,828 g  
Zsir : 4,290 g  
- telített zsírsav : 2,467 g  
Szenhidrat : 21,347 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 190,229 kcal  
So : 4 487,672 mg

## 2018.07.11. SZERDA

### Tejberizs fahéjjal

Étkezés: Tízórai

Energia	: 354,310 kcal
So	: 696,875 mg
Cukor	: 9,000 g
Feherje	: 10,545 g
Zsir	: 2,527 g
- telített zsírsav	: 1,600 g
Szenhidrat	: 70,766 g
KalciumTejtermek	: 159,600 mg
Allergen	: tej

### Sertés raguleves

### Kakaós csiga

### Cseresznye

Étkezés: Ebéd

Energia	: 546,887 kcal
So	: 833,895 mg
Cukor	: 17,250 g
Feherje	: 47,674 g
Zsir	: 16,919 g
- telített zsírsav	: 4,074 g
Szenhidrat	: 76,020 g
KalciumTejtermek	: 17,100 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: zeller
Allergen	: tej

### Sajtos párizsi

### Margarin

### Teljes kiőrlésű kenyér

### Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 375,200 kcal
So	: 2 128,000 mg
Feherje	: 11,840 g
Zsir	: 19,280 g
- telített zsírsav	: 8,476 g
Szenhidrat	: 37,280 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: szója

Energia	: 1 276,397 kcal
So	: 3 658,770 mg

## 2018.07.12. CSÜTÖRTÖK

### Citromos tea

### Tonhalkrém

### Teljes kiőrlésű kenyér

### Uborka

Étkezés: Tízórai

Energia	: 392,767 kcal
So	: 1 510,140 mg
Cukor	: 9,000 g
Feherje	: 13,025 g
Zsir	: 18,362 g
- telített zsírsav	: 3,582 g
Szenhidrat	: 42,542 g
Allergen	: mustár
Allergen	: hal
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

### Lebbencs leves

### Székelykáposzta

### Rozskenyér

Étkezés: Ebéd

Energia	: 578,803 kcal
So	: 2 594,091 mg
Feherje	: 25,678 g
Zsir	: 23,753 g
- telített zsírsav	: 5,454 g
Szenhidrat	: 65,070 g
KalciumTejtermek	: 22,500 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: tojás

## Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém  
Magos zsemle  
Retek

Energia : 201,225 kcal  
So : 1 080,250 mg  
Fehérje : 6,551 g  
Zsir : 7,464 g  
- telített zsírsav : 3,070 g  
Szenhidrat : 29,521 g  
KalciumTejtermek : 66,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szezámag  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 1 172,795 kcal  
So : 5 184,481 mg

### 2018.07.13. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé  
Trappista sajt  
Margarin  
Telejes kiörlésű kenyér  
Uborka

Energia : 454,530 kcal  
So : 2 245,000 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 17,660 g  
Zsir : 22,910 g  
- telített zsírsav : 12,481 g  
Szenhidrat : 42,906 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves  
Szezámagos rántott sertésszelet  
Párolt zöldségek

Energia : 639,697 kcal  
So : 1 852,387 mg  
Cukor : 7,500 g  
Fehérje : 30,742 g  
Zsir : 32,029 g  
- telített zsírsav : 4,992 g  
Szenhidrat : 56,945 g  
Allergen : glutén  
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

Energia : 1 314,577 kcal  
So : 5 256,137 mg

### 2018.07.16. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea  
Gyümölcsös túrókrém  
Fehér kenyér

Energia : 283,372 kcal  
So : 1 277,530 mg  
Cukor : 14,000 g  
Fehérje : 13,167 g  
Zsir : 3,890 g  
- telített zsírsav : 2,312 g  
Szenhidrat : 50,263 g  
KalciumTejtermek : 50,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Tejfölös zöldbableves**  
**Baromfi rizseshús**  
**Vitamin saláta**

Energia : 622,327 kcal  
So : 1 091,392 mg  
Fehérje : 25,447 g  
Zsir : 21,163 g  
- telített zsírsav : 4,623 g  
Szenhidrat : 80,828 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Paprika**

Energia : 246,440 kcal  
So : 1 678,500 mg  
Fehérje : 10,164 g  
Zsir : 11,130 g  
- telített zsírsav : 3,750 g  
Szenhidrat : 28,830 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 152,139 kcal  
So : 4 047,422 mg

## 2018.07.17. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Kifli**

Energia : 272,435 kcal  
So : 1 144,500 mg  
Fehérje : 12,187 g  
Zsir : 8,039 g  
- telített zsírsav : 4,653 g  
Szenhidrat : 37,351 g  
KalciumTejtermek : 294,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szezámag  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves**  
**Sajtos sertésszelet**  
**Főtt burgonya**  
**Csemege uborka**

Energia : 629,724 kcal  
So : 2 539,824 mg  
Fehérje : 28,675 g  
Zsir : 28,018 g  
- telített zsírsav : 7,252 g  
Szenhidrat : 64,335 g  
KalciumTejtermek : 90,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Margarin**  
**Retek**

Energia : 353,600 kcal  
So : 2 018,000 mg  
Fehérje : 12,520 g  
Zsir : 17,880 g  
- telített zsírsav : 8,672 g  
Szenhidrat : 34,440 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 255,759 kcal  
So : 5 702,324 mg

## 2018.07.18. 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 : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Ebéd

**Frankfurti leves**  
**Mákos tészta**  
**Körte**

Energia : 674,701 kcal  
So : 2 079,334 mg  
Cukor : 3,750 g  
Fehérje : 23,630 g  
Zsir : 29,326 g  
- telített zsírsav : 7,667 g  
Szenhidrat : 78,233 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

### Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Paradicsom**

Energia : 228,440 kcal  
So : 859,500 mg  
Fehérje : 5,814 g  
Zsir : 10,780 g  
- telített zsírsav : 1,622 g  
Szenhidrat : 29,540 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 194,451 kcal  
So : 3 204,709 mg

## 2018.07.19. CSÜTÖRTÖK

### 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  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**  
**Spenót**  
**Tojás**  
**Fél adag burgonya köret**

Energia : 634,541 kcal  
So : 2 120,938 mg  
Fehérje : 29,298 g  
Zsir : 30,533 g  
- telített zsírsav : 5,816 g  
Szenhidrat : 60,249 g  
KalciumTejtermek : 25,650 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej



## Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Pulykasonka**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

Energia : 330,800 kcal  
So : 1 288,000 mg  
Fehérje : 14,880 g  
Zsir : 14,640 g  
- telített zsírsav : 6,272 g  
Szenhidrat : 33,400 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 174,341 kcal  
So : 3 765,438 mg

### 2018.07.20. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Limonádé**

**Vaníliás túrókrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Alma**

Energia : 353,300 kcal  
So : 1 105,775 mg  
Cukor : 14,000 g  
Fehérje : 13,464 g  
Zsir : 5,380 g  
- telített zsírsav : 3,165 g  
Szenhidrat : 61,276 g  
KalciumTejtermek : 50,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Vegyes zöldség leves**

**Sült halfilé paprikás mártással**

**Rizs köret**

Energia : 663,427 kcal  
So : 1 504,449 mg  
Fehérje : 27,589 g  
Zsir : 24,225 g  
- telített zsírsav : 4,329 g  
Szenhidrat : 82,620 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt**

**Háztartási keksz**

Energia : 197,325 kcal  
So : 631,500 mg  
Fehérje : 6,765 g  
Zsir : 6,090 g  
- telített zsírsav : 3,480 g  
Szenhidrat : 28,575 g  
KalciumTejtermek : 135,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 214,052 kcal  
So : 3 241,724 mg

### 2018.07.23. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Nutella**

**Fehér kenyér**

Energia : 295,122 kcal  
So : 1 212,030 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 7,362 g  
Zsir : 6,690 g  
- telített zsírsav : 2,262 g  
Szenhidrat : 52,648 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

**Minestrone leves**

**Györi aprópecsenye baromfi húsból**

**Bulgur**

**Csemege uborka**

Energia : 567,165 kcal  
So : 2 119,731 mg  
Feherje : 26,384 g  
Zsir : 21,005 g  
- telített zsírsav : 3,749 g  
Szenhidrat : 71,193 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

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 : 1 275,987 kcal  
So : 5 534,760 mg

**2018.07.24. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Tonhalkrém**

**Félbarna kenyér**

**Uborka**

Energia : 437,845 kcal  
So : 1 721,110 mg  
Feherje : 19,523 g  
Zsir : 21,352 g  
- telített zsírsav : 5,700 g  
Szenhidrat : 40,395 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : hal  
Allergen : mustár

Étkezés: Ebéd

**Köménymag leves pirított zsemlekockával**

**Vadas sertésszelet**

**Főtt tészta**

Energia : 672,276 kcal  
So : 1 256,113 mg  
Cukor : 3,750 g  
Feherje : 29,708 g  
Zsir : 29,183 g  
- telített zsírsav : 6,116 g  
Szenhidrat : 72,950 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemell sonka**

**Teljes kiőrlésű zsemle**

**Paprika**

Energia : 203,640 kcal  
So : 1 774,500 mg  
Feherje : 14,274 g  
Zsir : 3,380 g  
- telített zsírsav : 1,510 g  
Szenhidrat : 31,540 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 313,761 kcal  
So : 4 751,723 mg

## 2018.07.25. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**

**Szezámagos sajtkrém**

**Kifli**

Energia : 284,445 kcal  
So : 914,000 mg  
Feherje : 6,421 g  
Zsir : 3,589 g  
- telített zsírsav : 2,170 g  
Szenhidrat : 56,437 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag

### Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves**

**Rizsfelfújt**

**Alma kompót**

Energia : 668,346 kcal  
So : 1 260,949 mg  
Cukor : 11,250 g  
Feherje : 25,761 g  
Zsir : 16,318 g  
- telített zsírsav : 5,456 g  
Szenhidrat : 102,730 g  
KalciumTejtermek : 111,150 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  
Feherje : 10,360 g  
Zsir : 14,720 g  
- telített zsírsav : 6,872 g  
Szenhidrat : 34,400 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

Energia : 1 269,591 kcal  
So : 3 838,949 mg

## 2018.07.26. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**

**Petrezselymes túrókrém**

**Teljes kiőrlésű zsemle**

**Lilahagyma**

Energia : 376,020 kcal  
So : 1 456,850 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 19,117 g  
Zsir : 10,224 g  
- telített zsírsav : 6,453 g  
Szenhidrat : 53,573 g  
KalciumTejtermek : 278,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

### Étkezés: Ebéd

**Csontleves finommetélttel**

**Sárgaborsó főzelék**

**Sertés sült**

Energia : 608,617 kcal  
So : 1 454,139 mg  
Feherje : 32,449 g  
Zsir : 30,042 g  
- telített zsírsav : 4,530 g  
Szenhidrat : 52,102 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

## Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Póréhagymás 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 : 1 213,037 kcal  
So : 3 901,989 mg

### 2018.07.27. 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

**Zöldborsó leves**  
**Ananászos csirkemell**  
**Burgonya püré**

Energia : 645,349 kcal  
So : 1 534,432 mg  
Fehérje : 32,215 g  
Zsir : 22,619 g  
- telített zsírsav : 6,776 g  
Szenhidrat : 76,998 g  
KalciumTejtermek : 78,750 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 : 1 230,154 kcal  
So : 4 484,207 mg

### 2018.07.30. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Kakaó**  
**Kockasajt**  
**Kifli**

Energia : 292,710 kcal  
So : 1 289,625 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 12,387 g  
Zsir : 5,982 g  
- telített zsírsav : 3,840 g  
Szenhidrat : 46,833 g  
KalciumTejtermek : 315,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

## Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**  
**Natúr csirkemell**  
**Burgonya köret**  
**Cékla**

Energia : 606,401 kcal  
So : 2 110,579 mg  
Fehérje : 30,706 g  
Zsir : 19,845 g  
- telített zsírsav : 2,462 g  
Szenhidrat : 75,124 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 253,600 kcal  
So : 1 818,000 mg  
Fehérje : 12,480 g  
Zsir : 6,880 g  
- telített zsírsav : 3,072 g  
Szenhidrat : 34,360 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

---

Energia : 1 152,711 kcal  
So : 5 218,204 mg

## 2018.07.31. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Limonádé**  
**Főtt virsli**  
**Mustár**  
**Félbarna kenyér**

Energia : 371,030 kcal  
So : 2 658,000 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 18,230 g  
Zsir : 13,750 g  
- telített zsírsav : 6,055 g  
Szenhidrat : 42,266 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : szója

### Étkezés: Ebéd

**Tarhonya leves**  
**Zabpelyhes rakott karfiol reszelt sajttal**

Energia : 629,464 kcal  
So : 1 518,532 mg  
Fehérje : 29,239 g  
Zsir : 26,086 g  
- telített zsírsav : 7,655 g  
Szenhidrat : 67,912 g  
KalciumTejtermek : 94,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Ízesített sajtkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Paprika**

Energia : 191,235 kcal  
So : 1 053,750 mg  
Fehérje : 7,185 g  
Zsir : 5,894 g  
- telített zsírsav : 3,185 g  
Szenhidrat : 29,927 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezám  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

---

Energia : 1 191,729 kcal  
So : 5 230,282 mg

## 2018.08.01. SZERDA

Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia	: 317,640 kcal
<b>Natúr vajkrém</b>	So	: 1 118,500 mg
<b>Teljes kiőrlésű zsemle</b>	Feherje	: 12,214 g
	Zsir	: 13,700 g
	- telített zsírsav	: 3,610 g
	Szenhidrat	: 38,540 g
	KalciumTejtermek	: 230,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

<b>Baromfi becsinál leves</b>	Energia	: 580,894 kcal
<b>Túrós tészta</b>	So	: 1 456,789 mg
<b>Őszibarack</b>	Feherje	: 30,693 g
	Zsir	: 19,943 g
	- telített zsírsav	: 7,564 g
	Szenhidrat	: 69,076 g
	KalciumTejtermek	: 79,500 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

<b>Csirkemájás</b>	Energia	: 250,200 kcal
<b>Fehér kenyér</b>	So	: 2 050,000 mg
<b>Uborka</b>	Feherje	: 11,170 g
	Zsir	: 8,830 g
	- telített zsírsav	: 2,476 g
	Szenhidrat	: 32,870 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Energia	: 1 148,734 kcal
	So	: 4 625,289 mg

## 2018.08.02. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

<b>Limonádé</b>	Energia	: 279,330 kcal
<b>Sárgarépás túrókrém</b>	So	: 1 352,125 mg
<b>Félbarna kenyér</b>	Cukor	: 9,000 g
<b>Lilahagyma</b>	Feherje	: 13,184 g
	Zsir	: 5,116 g
	- telített zsírsav	: 3,282 g
	Szenhidrat	: 44,233 g
	KalciumTejtermek	: 50,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

<b>Daragaluska leves</b>	Energia	: 666,821 kcal
<b>Húsgombócok paradicsommártással</b>	So	: 1 789,151 mg
<b>Fél adag burgonya köret</b>	Cukor	: 3,750 g
	Feherje	: 26,708 g
	Zsir	: 22,223 g
	- telített zsírsav	: 3,950 g
	Szenhidrat	: 88,793 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller

## Étlap (2018.07.02.-2018.08.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Retek**

Energia : 212,440 kcal  
So : 1 354,500 mg  
Fehérje : 14,434 g  
Zsir : 5,580 g  
- telített zsírsav : 2,522 g  
Szenhidrat : 28,580 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 158,591 kcal  
So : 4 495,776 mg

## 2018.08.03. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Trappista sajt**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Paradicsom**

Energia : 358,122 kcal  
So : 2 005,030 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 17,662 g  
Zsir : 11,930 g  
- telített zsírsav : 6,874 g  
Szenhidrat : 43,788 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Vegyes gyümölcsleves**  
**Rántott halfilé tepsiben sütve**  
**Barna rizs**

Energia : 601,207 kcal  
So : 1 257,122 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 26,071 g  
Zsir : 17,751 g  
- telített zsírsav : 4,068 g  
Szenhidrat : 83,824 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

**Csoki 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 : 1 221,529 kcal  
So : 3 676,152 mg