

**2019.02.04. HÉTFŐ**

**Étkezés: Tízórai**

<b>Tej</b>	Energia	: 280,700 kcal
<b>Kockasajt</b>	So	: 1 446,250 mg
<b>Zsemle</b>	Feherje	: 13,142 g
	Zsir	: 5,835 g
	- telített zsírsav	: 5,885 g
	Szenhidrat	: 43,437 g
	KalciumTejtermek	: 315,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

**Étkezés: Ebéd**

<b>Zöldborsó leves</b>	Energia	: 623,951 kcal
<b>Hentes tokány</b>	So	: 1 953,941 mg
<b>Bulgur</b>	Feherje	: 29,693 g
	Zsir	: 22,984 g
	- telített zsírsav	: 4,108 g
	Szenhidrat	: 77,849 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

**Étkezés: Uzsonna**

<b>Zalai felvágott</b>	Energia	: 367,200 kcal
<b>Margarin</b>	So	: 2 288,000 mg
<b>Teljes kiörlésű kenyér</b>	Feherje	: 12,880 g
<b>Retek</b>	Zsir	: 19,600 g
	- telített zsírsav	: 8,472 g
	Szenhidrat	: 33,600 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Energia	: 1 271,851 kcal
	So	: 5 688,191 mg

**2019.02.05. KEDD**

**Étkezés: Tízórai**

<b>Citromos tea</b>	Energia	: 373,622 kcal
<b>Főtt virsli</b>	So	: 2 862,030 mg
<b>Fehér kenyér</b>	Cukor	: 9,000 g
<b>Mustár</b>	Feherje	: 18,392 g
	Zsir	: 13,610 g
	- telített zsírsav	: 5,932 g
	Szenhidrat	: 45,608 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: mustár
	Allergen	: szója

**Étkezés: Ebéd**

<b>Zeller leves</b>	Energia	: 670,915 kcal
<b>Bakonyi sertés szelet</b>	So	: 1 528,562 mg
<b>Petrezselymes rizs</b>	Feherje	: 27,218 g
	Zsir	: 27,446 g
	- telített zsírsav	: 5,775 g
	Szenhidrat	: 77,461 g
	KalciumTejtermek	: 27,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: zeller
	Allergen	: tojás

**Étkezés: Uzsonna**

<b>Póréhagymás vajkrém</b>	Energia	: 224,440 kcal
<b>Teljes kiörlésű zsemle</b>	So	: 866,500 mg
<b>Uborka</b>	Feherje	: 5,814 g
	Zsir	: 10,740 g
	- telített zsírsav	: 1,626 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 28,620 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 268,977 kcal  
So : 5 257,092 mg

### 2019.02.06. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé  
Sajtmester sajtkrém  
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 305,235 kcal  
So : 1 055,750 mg  
Fehérje : 7,105 g  
Zsir : 5,974 g  
- telített zsírsav : 3,385 g  
Szenhidrat : 58,327 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : szezám-mag  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Baromfi raguleves  
Burgonyás tészta  
Csemege uborka

Energia : 671,413 kcal  
So : 2 342,302 mg  
Fehérje : 28,776 g  
Zsir : 21,151 g  
- telített zsírsav : 3,441 g  
Szenhidrat : 89,947 g  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka  
Margarin  
Fehér kenyér  
Fejes saláta

Energia : 315,100 kcal  
So : 1 861,000 mg  
Fehérje : 15,220 g  
Zsir : 14,350 g  
- telített zsírsav : 6,823 g  
Szenhidrat : 32,540 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 291,748 kcal  
So : 5 259,052 mg

### 2019.02.07. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kifli  
Lilahagyma

Energia : 349,150 kcal  
So : 850,875 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 10,641 g  
Zsir : 16,009 g  
- telített zsírsav : 8,626 g  
Szenhidrat : 42,076 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves  
Vágottborsó főzelék  
Fokhagymás sertés sült

Energia : 630,015 kcal  
So : 1 731,304 mg  
Fehérje : 39,903 g  
Zsir : 26,833 g  
- telített zsírsav : 4,665 g  
Szenhidrat : 57,319 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt  
Zsemle  
Uborka

Energia : 303,750 kcal  
So : 1 849,250 mg  
Fehérje : 16,650 g  
Zsir : 11,665 g  
- telített zsírsav : 9,126 g  
Szenhidrat : 32,670 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 282,915 kcal  
So : 4 431,429 mg

### 2019.02.08. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Retek

Energia : 287,008 kcal  
So : 1 526,115 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 13,732 g  
Zsir : 5,169 g  
- telített zsírsav : 3,165 g  
Szenhidrat : 45,282 g  
KalciumTejtermek : 50,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

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

Csokoládé 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 : 1 107,521 kcal  
So : 3 754,174 mg

### 2019.02.11. 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 (2019.02.04.-2019.03.01.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves  
Brassói aprópecsenye  
Párolt barna rizs  
Vegyes savanyúság

Energia : 660,844 kcal  
So : 1 391,203 mg  
Fehérje : 23,916 g  
Zsir : 29,678 g  
- telített zsírsav : 4,645 g  
Szenhidrat : 73,868 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Uborka

Energia : 232,840 kcal  
So : 1 593,500 mg  
Fehérje : 11,194 g  
Zsir : 8,980 g  
- telített zsírsav : 4,366 g  
Szenhidrat : 29,300 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 152,544 kcal  
So : 3 564,278 mg

### 2019.02.12. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé  
Sárgarépas túrókrém  
Félbarna kenyér  
Fejes saláta

Energia : 348,500 kcal  
So : 1 328,125 mg  
Fehérje : 13,344 g  
Zsir : 5,284 g  
- telített zsírsav : 3,464 g  
Szenhidrat : 60,887 g  
KalciumTejtermek : 50,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves  
Vadas csirkemell  
Főtt tészta

Energia : 657,865 kcal  
So : 1 704,538 mg  
Cukor : 3,750 g  
Fehérje : 35,110 g  
Zsir : 19,196 g  
- telített zsírsav : 4,008 g  
Szenhidrat : 86,045 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt  
Teljes kiőrlésű kifli  
Retek

Energia : 133,590 kcal  
So : 759,000 mg  
Fehérje : 4,908 g  
Zsir : 4,250 g  
- telített zsírsav : 2,467 g  
Szenhidrat : 20,627 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 139,955 kcal  
So : 3 791,663 mg

**2019.02.13. SZERDA**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Méz**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 365,922 kcal  
So : 1 232,530 mg  
Cukor : 11,000 g  
Fehérje : 6,302 g  
Zsir : 11,610 g  
- telített zsírsav : 5,662 g  
Szenhidrat : 57,828 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Becsínált leves**

**Túrós batyu**

**Narancs**

Energia : 633,791 kcal  
So : 763,826 mg  
Cukor : 18,750 g  
Fehérje : 50,431 g  
Zsir : 23,976 g  
- telített zsírsav : 7,035 g  
Szenhidrat : 79,295 g  
KalciumTejtermek : 72,150 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített sajtkrém**

**Magos zsemle**

**Sárgarépa**

Energia : 199,235 kcal  
So : 1 175,750 mg  
Fehérje : 7,185 g  
Zsir : 5,854 g  
- telített zsírsav : 2,391 g  
Szenhidrat : 31,967 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : szezám  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 198,948 kcal  
So : 3 172,106 mg

**2019.02.14. CSÜTÖRTÖK**

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

**Tojásleves**

**Brokkoli főzelék**

**Húsgombóc**

Energia : 623,442 kcal  
So : 1 459,091 mg  
Fehérje : 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 (2019.02.04.-2019.03.01.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Uborka**

Energia : 416,800 kcal  
So : 2 212,000 mg  
Fehérje : 17,640 g  
Zsir : 22,880 g  
- telített zsírsav : 12,476 g  
Szenhidrat : 33,800 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 295,687 kcal  
So : 4 439,154 mg

### 2019.02.15. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Zöldfűszeres vajkrém**  
**Telejes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 343,200 kcal  
So : 1 356,000 mg  
Fehérje : 13,900 g  
Zsir : 11,640 g  
- telített zsírsav : 2,332 g  
Szenhidrat : 44,280 g  
KalciumTejtermek : 230,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Fahéjas almaleves**  
**Szezámagos rántott halfilé**  
**Főtt burgonya**  
**Csemege uborka**

Energia : 634,666 kcal  
So : 2 749,192 mg  
Cukor : 15,000 g  
Fehérje : 27,628 g  
Zsir : 18,137 g  
- telített zsírsav : 3,982 g  
Szenhidrat : 89,205 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
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 : 1 198,216 kcal  
So : 5 263,942 mg

### 2019.02.18. 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 : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mogyoró

## Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

**Alsó tagozatos 7-10**

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

**Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!**

**Étkezés: Ebéd**

**Burgonya leves**

**Csirkemáj rizottó reszelt sajttal**

**Cékla**

Energia : 674,629 kcal  
So : 2 059,335 mg  
Fehérje : 30,154 g  
Zsir : 19,058 g  
- telített zsírsav : 3,582 g  
Szenhidrat : 93,684 g  
KalciumTejtermek : 54,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

**Étkezés: Uzsonna**

**Natúr vajkrém**

**Teljes kiőrlésű kifli**

**Sárgarépa**

Energia : 187,040 kcal  
So : 513,000 mg  
Fehérje : 4,236 g  
Zsir : 9,840 g  
- telített zsírsav : 1,156 g  
Szenhidrat : 21,900 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 156,791 kcal  
So : 3 784,365 mg

### 2019.02.19. KEDD

**Étkezés: Tízórai**

**Gyümölcsle**

**Sajtmester sajtkrém**

**Korpás kifli**

**Uborka**

Energia : 277,275 kcal  
So : 772,650 mg  
Fehérje : 7,211 g  
Zsir : 3,974 g  
- telített zsírsav : 2,381 g  
Szenhidrat : 52,983 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag

**Étkezés: Ebéd**

**Fokhagyma krémleves**

**Temesvári sertés szelet**

**Hántolt árpa**

Energia : 663,767 kcal  
So : 1 444,641 mg  
Fehérje : 26,712 g  
Zsir : 30,229 g  
- telített zsírsav : 7,138 g  
Szenhidrat : 70,975 g  
KalciumTejtermek : 45,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Étkezés: Uzsonna**

**Párizsi**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**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 : 1 294,642 kcal  
So : 4 235,291 mg

**2019.02.20. SZERDA**

**Étkezés: Tízórai**

<b>Tej</b>	Energia	: 433,045 kcal
<b>Tonhalkrém</b>	So	: 1 708,110 mg
<b>Félbarna kenyér</b>	Feherje	: 19,123 g
	Zsir	: 21,312 g
	- telített zsírsav	: 5,684 g
	Szenhidrat	: 39,715 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: mustár
	Allergen	: hal

**Étkezés: Ebéd**

<b>Húsgombóc leves</b>	Energia	: 647,685 kcal
<b>Szilvás gombóc</b>	So	: 1 176,982 mg
<b>Kiwi</b>	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**

<b>Pulykasonka</b>	Energia	: 210,040 kcal
<b>Teljes kiőrlésű zsemle</b>	So	: 863,500 mg
<b>Uborka</b>	Feherje	: 13,554 g
	Zsir	: 5,740 g
	- telített zsírsav	: 1,966 g
	Szenhidrat	: 28,260 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Energia	: 1 290,770 kcal
	So	: 3 748,592 mg

**2019.02.21. CSÜTÖRTÖK**

**Étkezés: Tízórai**

<b>Kakaó</b>	Energia	: 399,060 kcal
<b>Csirkemájkrém</b>	So	: 1 957,125 mg
<b>Zsemle</b>	Cukor	: 9,000 g
<b>Lilahagyma</b>	Feherje	: 17,285 g
	Zsir	: 11,944 g
	- telített zsírsav	: 6,856 g
	Szenhidrat	: 55,176 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén

**Étkezés: Ebéd**

<b>Gomba leves</b>	Energia	: 599,758 kcal
<b>Kelkáposzta főzelék</b>	So	: 1 848,695 mg
<b>Sült virsli</b>	Feherje	: 23,973 g
	Zsir	: 33,379 g
	- telített zsírsav	: 8,236 g
	Szenhidrat	: 50,653 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: szója

**Étkezés: Uzsonna**

<b>Magyaros vajkrém</b>	Energia	: 245,200 kcal
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	So	: 1 091,000 mg
<b>Retek</b>	Feherje	: 7,100 g
	Zsir	: 8,640 g
	- telített zsírsav	: 0,332 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



## Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 33,680 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 244,018 kcal  
So : 4 896,820 mg

### 2019.02.22. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Vaníliás túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Alma

Energia : 323,142 kcal  
So : 1 075,305 mg  
Cukor : 14,000 g  
Fehérje : 13,406 g  
Zsir : 5,360 g  
- telített zsírsav : 3,193 g  
Szenhidrat : 54,568 g  
KalciumTejtermek : 50,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsomleves

Natúr csirkemell

Sárgarépás burgonya püré

Vegyes savanyúság

Energia : 627,840 kcal  
So : 1 819,969 mg  
Cukor : 11,250 g  
Fehérje : 30,738 g  
Zsir : 17,963 g  
- telített zsírsav : 4,206 g  
Szenhidrat : 84,916 g  
KalciumTejtermek : 42,750 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
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 : 1 171,332 kcal  
So : 4 054,024 mg

### 2019.02.25. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tej

Sajtos rúd

Energia : 319,012 kcal  
So : 265,000 mg  
Fehérje : 10,804 g  
Zsir : 16,684 g  
- telített zsírsav : 9,040 g  
Szenhidrat : 29,608 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves

Tarhonyás hús baromfiból

Csemege uborka

Energia : 594,244 kcal  
So : 2 643,763 mg  
Fehérje : 29,717 g  
Zsir : 19,553 g  
- telített zsírsav : 3,341 g  
Szenhidrat : 74,455 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étel név

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Jégsaláta**

Energia : 292,940 kcal  
So : 1 430,500 mg  
Fehérje : 8,814 g  
Zsir : 16,810 g  
- telített zsírsav : 8,153 g  
Szenhidrat : 28,860 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : mustár  
Allergen : zeller

Energia : 1 206,196 kcal  
So : 4 339,263 mg

### 2019.02.26. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Tojáskrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 296,507 kcal  
So : 1 489,980 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 10,785 g  
Zsir : 7,019 g  
- telített zsírsav : 2,414 g  
Szenhidrat : 46,791 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

**Lestyános karalábé leves**  
**Magyaros sertés szelet**  
**Főtt tészta**

Energia : 657,643 kcal  
So : 1 868,494 mg  
Fehérje : 29,949 g  
Zsir : 28,438 g  
- telített zsírsav : 4,644 g  
Szenhidrat : 70,279 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

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  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 115,550 kcal  
So : 4 441,224 mg

### 2019.02.27. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Szezámagos sajtkrém**  
**Kifli**

Energia : 284,445 kcal  
So : 914,000 mg  
Fehérje : 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 : szezám

## Étlap (2019.02.04.-2019.03.01.)

**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  
Feherje : 47,947 g  
Zsir : 16,646 g  
- telített zsírsav : 3,924 g  
Szenhidrat : 87,173 g  
KalciumTejtermek : 25,650 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemell sonka**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 321,200 kcal  
So : 2 209,000 mg  
Feherje : 15,520 g  
Zsir : 12,200 g  
- telített zsírsav : 5,832 g  
Szenhidrat : 36,160 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 195,316 kcal  
So : 4 222,464 mg

## 2019.02.28. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Petrezselymes túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 275,382 kcal  
So : 1 190,055 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 12,324 g  
Zsir : 7,200 g  
- telített zsírsav : 4,450 g  
Szenhidrat : 43,049 g  
KalciumTejtermek : 50,000 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  
Feherje : 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 : mustár  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 228,400 kcal  
So : 991,000 mg  
Feherje : 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 : 1 144,500 kcal  
So : 3 776,491 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2019.03.01. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**

**Margarin**

**Sajtos párizsi**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Fejes saláta**

Energia : 498,860 kcal  
So : 2 273,825 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 18,355 g  
Zsir : 22,264 g  
- telített zsírsav : 10,468 g  
Szenhidrat : 53,912 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

### Étkezés: Ebéd

**Zöldség krémleves**

**Kukoricabundás halfilé tepsiben sütve**

**Párolt rizs**

Energia : 666,532 kcal  
So : 1 664,372 mg  
Feherje : 28,768 g  
Zsir : 22,980 g  
- telített zsírsav : 4,372 g  
Szenhidrat : 85,030 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : tej  
Allergen : hal

### Étkezés: Uzsonna

**Mûzli szelet**

**Narancs**

Energia : 108,550 kcal  
So : 75,625 mg  
Feherje : 1,490 g  
Zsir : 2,330 g  
- telített zsírsav : 0,835 g  
Szenhidrat : 19,695 g  
Allergen : szezám  
Allergen : glutén  
Allergen : mandula  
Allergen : földimogyoró

Energia : 1 273,942 kcal  
So : 4 013,821 mg