

## 2019.03.04. 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

**Vágottborsó leves**

**Pirított csirkemáj**

**Párolt rizs**

**Vegyes savanyúság**

Energia : 672,952 kcal  
So : 1 396,956 mg  
Fehérje : 30,482 g  
Zsir : 19,764 g  
- telített zsírsav : 2,334 g  
Szenhidrat : 92,145 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

Energia : 332,000 kcal  
So : 1 733,000 mg  
Fehérje : 15,680 g  
Zsir : 14,480 g  
- telített zsírsav : 6,832 g  
Szenhidrat : 33,520 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 224,974 kcal  
So : 4 311,236 mg

## 2019.03.05. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**

**Margarin**

**Tejles kiőrlésű kifli**

Energia : 333,000 kcal  
So : 851,825 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 10,151 g  
Zsir : 15,794 g  
- telített zsírsav : 8,485 g  
Szenhidrat : 38,012 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Paradicsom leves**

**Tavaszi sertés szelet**

**Főtt burgonya**

**Csemege uborka**

Energia : 648,656 kcal  
So : 3 150,476 mg  
Cukor : 6,000 g  
Fehérje : 26,617 g  
Zsir : 25,301 g  
- telített zsírsav : 4,124 g  
Szenhidrat : 77,603 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### 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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : tej

Energia : 1 221,256 kcal  
So : 5 105,301 mg

**2019.03.06. 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

**Nyírségi gombóclevés  
Darás metélt barackkízzel  
Mandarin**

Energia : 672,491 kcal  
So : 990,814 mg  
Fehérje : 25,911 g  
Zsir : 19,823 g  
- telített zsírsav : 4,966 g  
Szenhidrat : 96,517 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Fejes saláta**

Energia : 349,300 kcal  
So : 1 963,000 mg  
Fehérje : 12,180 g  
Zsir : 17,870 g  
- telített zsírsav : 8,663 g  
Szenhidrat : 33,760 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 277,236 kcal  
So : 3 721,876 mg

**2019.03.07. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle  
Sajtmester sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma**

Energia : 341,595 kcal  
So : 1 234,250 mg  
Fehérje : 8,671 g  
Zsir : 3,906 g  
- telített zsírsav : 2,111 g  
Szenhidrat : 67,227 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Lebbencs leves  
Finomfőzelék  
Natúr csirkemellfilé**

Energia : 627,832 kcal  
So : 1 728,495 mg  
Fehérje : 33,510 g  
Zsir : 23,889 g  
- telített zsírsav : 3,526 g  
Szenhidrat : 69,028 g  
KalciumTejtermek : 34,200 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

## Étlap (2019.03.04.-2019.03.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás**  
**Magos zsemle**  
**Jégcsapretek**

Energia : 244,440 kcal  
So : 1 734,500 mg  
Fehérje : 10,164 g  
Zsir : 11,050 g  
- telített zsírsav : 2,952 g  
Szenhidrat : 28,510 g  
Allergen : szója  
Allergen : szezámamag  
Allergen : glutén

Energia : 1 213,867 kcal  
So : 4 697,245 mg

### 2019.03.08. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Körözött**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 282,708 kcal  
So : 1 471,115 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 13,392 g  
Zsir : 5,159 g  
- telített zsírsav : 3,156 g  
Szenhidrat : 44,602 g  
KalciumTejtermek : 50,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Joghurtos gyümölcsleves**  
**Szezámagos rántott halfilé**  
**Zöldséges kuszkusz**

Energia : 571,245 kcal  
So : 1 866,705 mg  
Cukor : 7,500 g  
Fehérje : 26,337 g  
Zsir : 25,616 g  
- telített zsírsav : 4,179 g  
Szenhidrat : 58,012 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : szezámamag  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Vaniliás puding**  
**Keksz Háztartási**

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 : 1 116,153 kcal  
So : 3 751,820 mg

### 2019.03.11. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Kakaó**  
**Zelleres túrókrém**  
**Zsemle**  
**Uborka**

Energia : 369,280 kcal  
So : 1 486,850 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 19,483 g  
Zsir : 8,098 g  
- telített zsírsav : 7,536 g  
Szenhidrat : 53,951 g  
KalciumTejtermek : 278,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

**Daragaluska leves vele főtt zöldségekkel**  
**Bolognai spagetti reszelt sajttal**

Energia : 618,097 kcal  
So : 2 013,879 mg  
Cukor : 3,750 g  
Fehérje : 30,283 g  
Zsir : 16,966 g  
- telített zsírsav : 4,789 g  
Szenhidrat : 85,969 g  
KalciumTejtermek : 67,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 327,600 kcal  
So : 1 605,000 mg  
Fehérje : 10,240 g  
Zsir : 14,712 g  
- telített zsírsav : 6,876 g  
Szenhidrat : 37,560 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

Energia : 1 314,977 kcal  
So : 5 105,729 mg

**2019.03.12. 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

**Tejfölös zöldbableves**  
**Natúr csirkemellfilé zöldfűszeres mártással**  
**Petrezselymes burgonya**  
**Cékla**

Energia : 643,432 kcal  
So : 2 224,873 mg  
Fehérje : 30,742 g  
Zsir : 23,096 g  
- telített zsírsav : 4,955 g  
Szenhidrat : 76,958 g  
KalciumTejtermek : 51,750 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

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 : 1 188,022 kcal  
So : 4 427,373 mg

## 2019.03.13. SZERDA

### Vaníliás zabkása

Étkezés: Tízórai

Energia	: 231,500 kcal
So	: 287,500 mg
Cukor	: 5,000 g
Feherje	: 11,120 g
Zsir	: 5,040 g
- telített zsírsav	: 2,330 g
Szenhidrat	: 34,885 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: tej

### Beccsinált leves

### Pizzás csiga

### Kivi

Étkezés: Ebéd

Energia	: 620,014 kcal
So	: 1 805,839 mg
Feherje	: 52,186 g
Zsir	: 26,355 g
- telített zsírsav	: 7,560 g
Szenhidrat	: 68,219 g
KalciumTejtermek	: 44,100 mg
Allergen	: szója
Allergen	: tej
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller

### Zalai felvágott

### Margarin

### Teljes kiőrlésű kenyér

### Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 377,200 kcal
So	: 2 354,000 mg
Feherje	: 12,880 g
Zsir	: 19,640 g
- telített zsírsav	: 8,476 g
Szenhidrat	: 35,960 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: szója

Energia	: 1 228,714 kcal
So	: 4 447,339 mg

## 2019.03.14. CSÜTÖRTÖK

### Gyümölcs tea

### Trappista sajt

### Margarin

### Telejes kiőrlésű kenyér

### Fejes saláta

Étkezés: Tízórai

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

### Csontvelves finommetélttel

### Paradicsomos káposzta

### Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia	: 591,244 kcal
So	: 1 505,479 mg
Cukor	: 6,000 g
Feherje	: 23,161 g
Zsir	: 25,694 g
- telített zsírsav	: 3,823 g
Szenhidrat	: 67,091 g
Allergen	: tojás
Allergen	: zeller
Allergen	: glutén

## Étlap (2019.03.04.-2019.03.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Póréhagymás vajkrém**  
**Magos zsemle**  
**Uborka**

Energia : 224,440 kcal  
So : 866,500 mg  
Fehérje : 5,814 g  
Zsir : 10,740 g  
- telített zsírsav : 0,816 g  
Szenhidrat : 28,620 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : szezámmag  
Allergen : tej

Energia : 1 266,706 kcal  
So : 4 575,008 mg

### 2019.03.18. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Halpástétom**  
**Fehér kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 392,167 kcal  
So : 1 680,140 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 12,865 g  
Zsir : 18,234 g  
- telített zsírsav : 3,582 g  
Szenhidrat : 45,602 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : hal

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**  
**Csirkepaprikás**  
**Barna rizs**

Energia : 673,294 kcal  
So : 1 444,976 mg  
Fehérje : 26,900 g  
Zsir : 26,178 g  
- telített zsírsav : 5,245 g  
Szenhidrat : 82,473 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű kfli**  
**Reszelt 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 : 1 252,501 kcal  
So : 3 638,116 mg

### 2019.03.19. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Ízesített kockasajt**  
**Kifli**  
**Retek**

Energia : 259,400 kcal  
So : 1 347,750 mg  
Fehérje : 12,682 g  
Zsir : 5,805 g  
- telített zsírsav : 3,722 g  
Szenhidrat : 38,617 g  
KalciumTejtermek : 315,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.03.04.-2019.03.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Tojásleves**  
**Hentes szelet**  
**Burgonya köret**

Energia : 650,251 kcal  
So : 2 043,784 mg  
Fehérje : 29,224 g  
Zsir : 30,907 g  
- telített zsírsav : 6,008 g  
Szenhidrat : 62,952 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

### Étkezés: Uzsonna

**Zalai felvágott**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**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 : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 252,991 kcal  
So : 5 446,033 mg

## 2019.03.20. 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 : tojás  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Pulyka raguleves**  
**Káposztás kocka**  
**Narancs**

Energia : 661,033 kcal  
So : 1 495,121 mg  
Cukor : 7,500 g  
Fehérje : 26,845 g  
Zsir : 19,899 g  
- telített zsírsav : 3,024 g  
Szenhidrat : 92,297 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Sajtmester sajtkrém**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Sárgarépa**

Energia : 150,635 kcal  
So : 710,250 mg  
Fehérje : 5,527 g  
Zsir : 4,914 g  
- telített zsírsav : 2,731 g  
Szenhidrat : 22,687 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag  
Allergen : glutén

Energia : 1 102,978 kcal  
So : 2 471,246 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2019.03.21. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Nutella**  
**Zsemle**

Energia : 355,350 kcal  
So : 1 131,250 mg  
Fehérje : 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

**Májgaluska leves**  
**Zöldborsó főzelék**  
**Sertés sült**

Energia : 601,762 kcal  
So : 1 872,366 mg  
Fehérje : 40,105 g  
Zsir : 25,696 g  
- telített zsírsav : 5,135 g  
Szenhidrat : 52,391 g  
KalciumTejtermek : 34,200 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Uborka**

Energia : 352,400 kcal  
So : 1 972,000 mg  
Fehérje : 12,440 g  
Zsir : 17,880 g  
- telített zsírsav : 8,676 g  
Szenhidrat : 34,240 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 309,512 kcal  
So : 4 975,616 mg

## 2019.03.22. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Rozmaringos túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 367,600 kcal  
So : 1 430,875 mg  
Fehérje : 13,900 g  
Zsir : 5,290 g  
- telített zsírsav : 3,499 g  
Szenhidrat : 65,005 g  
KalciumTejtermek : 50,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves**  
**Ananászos csirkemell**  
**Bulgur**

Energia : 663,748 kcal  
So : 1 450,742 mg  
Fehérje : 32,646 g  
Zsir : 21,538 g  
- telített zsírsav : 4,311 g  
Szenhidrat : 88,264 g  
KalciumTejtermek : 31,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### 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 (2019.03.04.-2019.03.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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

Energia : 1 253,048 kcal  
So : 3 625,617 mg

### 2019.03.25. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Trappista sajt**

**Margarin**

**Magos zsemle**

Energia : 429,762 kcal  
So : 2 020,530 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 16,096 g  
Zsir : 24,950 g  
- telített zsírsav : 12,942 g  
Szenhidrat : 37,408 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : szezámag  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Kapros karfiol leves**

**Szerb tarhonyáshús**

**Cékla**

Energia : 670,905 kcal  
So : 1 948,899 mg  
Feherje : 29,129 g  
Zsir : 22,374 g  
- telített zsírsav : 4,248 g  
Szenhidrat : 87,390 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Fejes saláta**

Energia : 212,500 kcal  
So : 1 409,000 mg  
Feherje : 9,980 g  
Zsir : 3,710 g  
- telített zsírsav : 1,263 g  
Szenhidrat : 33,640 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

Energia : 1 313,167 kcal  
So : 5 378,429 mg

### 2019.03.26. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**

**Szezámagos sajtkrém**

**Teljes kiőrlésű kifli**

Energia : 256,635 kcal  
So : 590,250 mg  
Feherje : 5,447 g  
Zsir : 5,034 g  
- telített zsírsav : 2,915 g  
Szenhidrat : 49,047 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves**

**Párolt sertésszelet**

**Meggymártás**

**Pirított dara**

Energia : 668,857 kcal  
So : 1 514,004 mg  
Cukor : 12,750 g  
Feherje : 27,474 g  
Zsir : 20,666 g  
- telített zsírsav : 5,488 g  
Szenhidrat : 92,695 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.03.04.-2019.03.29.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás  
Zsemle  
Lilahagyma**

Energia : 261,750 kcal  
So : 1 691,250 mg  
Fehérje : 10,300 g  
Zsir : 8,727 g  
- telített zsírsav : 4,726 g  
Szenhidrat : 35,480 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 187,242 kcal  
So : 3 795,504 mg

### 2019.03.27. SZERDA

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

**Betyár leves  
Kakaós kalács  
Alma**

Energia : 674,752 kcal  
So : 1 326,896 mg  
Cukor : 19,125 g  
Fehérje : 52,058 g  
Zsir : 25,566 g  
- telített zsírsav : 7,312 g  
Szenhidrat : 85,629 g  
KalciumTejtermek : 69,300 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Fejes saláta**

Energia : 240,900 kcal  
So : 1 036,000 mg  
Fehérje : 6,760 g  
Zsir : 8,630 g  
- telített zsírsav : 0,323 g  
Szenhidrat : 33,000 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 124,652 kcal  
So : 2 719,396 mg

### 2019.03.28. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé  
Sárgarépás túrókrém  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Lilahagyma**

Energia : 375,600 kcal  
So : 1 461,450 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 19,053 g  
Zsir : 10,220 g  
- telített zsírsav : 6,452 g  
Szenhidrat : 53,539 g  
KalciumTejtermek : 278,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

**Csontleves csigatésztával**  
**Babfőzelék**  
**Baromfi vagdalthús**

Energia : 585,826 kcal  
So : 2 175,784 mg  
Fehérje : 34,739 g  
Zsir : 17,079 g  
- telített zsírsav : 3,693 g  
Szenhidrat : 74,041 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Sajtos párizsi**  
**Margarin**  
**Félbarna kenyér**  
**Retek**

Energia : 349,600 kcal  
So : 2 008,000 mg  
Fehérje : 11,600 g  
Zsir : 19,240 g  
- telített zsírsav : 8,592 g  
Szenhidrat : 31,320 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

Energia : 1 311,026 kcal  
So : 5 645,234 mg

**2019.03.29. PÉNTEK**

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Tojáskrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Uborka**

Energia : 284,507 kcal  
So : 1 502,980 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 10,825 g  
Zsir : 7,027 g  
- telített zsírsav : 2,414 g  
Szenhidrat : 43,431 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

**Brokkoli krémleves**  
**Mediterrán halfilé**  
**Burgonya püré**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 620,666 kcal  
So : 2 003,696 mg  
Fehérje : 32,773 g  
Zsir : 25,068 g  
- telített zsírsav : 9,240 g  
Szenhidrat : 64,851 g  
KalciumTejtermek : 182,250 mg  
Allergen : hal  
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 : 1 125,523 kcal  
So : 4 665,426 mg