

## 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 : 807,543 kcal  
So : 1 676,347 mg  
Fehérje : 36,579 g  
Zsir : 23,717 g  
- telített zsírsav : 2,801 g  
Szenhidrat : 110,574 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

Energia : 377,900 kcal  
So : 2 045,250 mg  
Fehérje : 19,200 g  
Zsir : 15,310 g  
- telített zsírsav : 7,138 g  
Szenhidrat : 39,400 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 405,465 kcal  
So : 4 902,877 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 : 778,387 kcal  
So : 3 780,571 mg  
Cukor : 7,200 g  
Fehérje : 31,941 g  
Zsir : 30,361 g  
- telített zsírsav : 4,949 g  
Szenhidrat : 93,124 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**

**Félbarna kenyér**

**Sárgarépa**

Energia : 272,200 kcal  
So : 1 328,000 mg  
Fehérje : 8,080 g  
Zsir : 8,820 g  
- telített zsírsav : 0,494 g  
Szenhidrat : 38,860 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : glutén

Energia : 1 383,587 kcal  
So : 5 960,396 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 : 806,989 kcal  
So : 1 188,976 mg  
Fehérje : 31,093 g  
Zsir : 23,787 g  
- telített zsírsav : 5,960 g  
Szenhidrat : 115,821 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Fejes saláta**

Energia : 397,600 kcal  
So : 2 317,000 mg  
Fehérje : 14,670 g  
Zsir : 19,530 g  
- telített zsírsav : 9,423 g  
Szenhidrat : 39,430 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 460,034 kcal  
So : 4 274,038 mg

**2019.03.07. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle  
Sajtmester sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma**

Energia : 413,595 kcal  
So : 1 605,750 mg  
Fehérje : 11,531 g  
Zsir : 6,822 g  
- telített zsírsav : 3,929 g  
Szenhidrat : 75,787 g  
KalciumTejtermek : 220,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Lebbencs leves  
Finomfőzelék  
Natúr csirkemellfilé**

Energia : 753,398 kcal  
So : 2 074,194 mg  
Fehérje : 40,212 g  
Zsir : 28,667 g  
- telített zsírsav : 4,231 g  
Szenhidrat : 82,833 g  
KalciumTejtermek : 41,040 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 279,040 kcal  
So : 2 039,000 mg  
Fehérje : 11,994 g  
Zsir : 13,840 g  
- telített zsírsav : 3,758 g  
Szenhidrat : 28,980 g  
Allergen : szója  
Allergen : szezámamag  
Allergen : glutén

Energia : 1 446,033 kcal  
So : 5 718,944 mg

**2019.03.08. PÉNTEK**

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 337,008 kcal  
So : 1 760,365 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 16,312 g  
Zsir : 7,059 g  
- telített zsírsav : 4,436 g  
Szenhidrat : 50,802 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Joghurtos gyümölcsleves**  
**Szezámamagos rántott halfilé**  
**Zöldséges kuszkus**

Energia : 685,494 kcal  
So : 2 240,046 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 31,604 g  
Zsir : 30,739 g  
- telített zsírsav : 5,015 g  
Szenhidrat : 69,615 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : szezámamag  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 303,600 kcal  
So : 512,000 mg  
Fehérje : 5,840 g  
Zsir : 4,160 g  
- telített zsírsav : 2,000 g  
Szenhidrat : 59,400 g  
KalciumTejtermek : 144,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 326,102 kcal  
So : 4 512,410 mg

**2019.03.11. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 398,780 kcal  
So : 1 611,100 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 21,583 g  
Zsir : 9,918 g  
- telített zsírsav : 8,814 g  
Szenhidrat : 55,091 g  
KalciumTejtermek : 298,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 741,717 kcal  
So : 2 416,655 mg  
Cukor : 4,500 g  
Fehérje : 36,340 g  
Zsir : 20,359 g  
- telített zsírsav : 5,747 g  
Szenhidrat : 103,162 g  
KalciumTejtermek : 81,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 375,100 kcal  
So : 1 870,500 mg  
Fehérje : 12,370 g  
Zsir : 15,598 g  
- telített zsírsav : 7,194 g  
Szenhidrat : 45,240 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

Energia : 1 515,597 kcal  
So : 5 898,255 mg

**2019.03.12. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Méz**  
**Margarin**  
**Félbarna kenyér**

Energia : 435,600 kcal  
So : 1 606,000 mg  
Mez : 2,000 cu...  
Fehérje : 13,780 g  
Zsir : 14,700 g  
- telített zsírsav : 7,810 g  
Szenhidrat : 60,480 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 772,119 kcal  
So : 2 669,848 mg  
Fehérje : 36,891 g  
Zsir : 27,715 g  
- telített zsírsav : 5,946 g  
Szenhidrat : 92,349 g  
KalciumTejtermek : 62,100 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített kockasajt**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Retek**

Energia : 136,590 kcal  
So : 788,500 mg  
Fehérje : 5,148 g  
Zsir : 4,270 g  
- telített zsírsav : 2,473 g  
Szenhidrat : 21,067 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 344,309 kcal  
So : 5 064,348 mg

## 2019.03.13. SZERDA

### Vaníliás zabkása

Étkezés: Tízórai

Energia	: 293,800 kcal
So	: 361,250 mg
Cukor	: 5,000 g
Feherje	: 14,260 g
Zsir	: 6,470 g
- telített zsírsav	: 2,940 g
Szenhidrat	: 43,965 g
KalciumTejtermek	: 285,000 mg
Allergen	: tej

### Beccsinált leves

### Pizzás csiga

### Kivi

Étkezés: Ebéd

Energia	: 744,016 kcal
So	: 2 167,006 mg
Feherje	: 62,624 g
Zsir	: 31,626 g
- telített zsírsav	: 9,071 g
Szenhidrat	: 81,863 g
KalciumTejtermek	: 52,920 mg
Allergen	: tej
Allergen	: szója
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller

### Zalai felvágott

### Margarin

### Teljes kiőrlésű kenyér

### Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 436,900 kcal
So	: 2 838,000 mg
Feherje	: 15,700 g
Zsir	: 21,770 g
- telített zsírsav	: 9,194 g
Szenhidrat	: 43,040 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: szója

Energia	: 1 474,716 kcal
So	: 5 366,256 mg

## 2019.03.14. CSÜTÖRTÖK

### Gyümölcs tea

### Trappista sajt

### Margarin

### Telejes kiőrlésű kenyér

### Fejes saláta

Étkezés: Tízórai

Energia	: 515,422 kcal
So	: 2 617,030 mg
Cukor	: 9,000 g
Feherje	: 21,232 g
Zsir	: 25,790 g
- telített zsírsav	: 14,175 g
Szenhidrat	: 48,028 g
KalciumTejtermek	: 300,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

### Csontvelves finommetélttel

### Paradicsomos káposzta

### Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

Energia	: 709,493 kcal
So	: 1 806,574 mg
Cukor	: 7,200 g
Feherje	: 27,794 g
Zsir	: 30,833 g
- telített zsírsav	: 4,588 g
Szenhidrat	: 80,509 g
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 226,840 kcal  
So : 873,000 mg  
Fehérje : 6,014 g  
Zsir : 10,760 g  
- telített zsírsav : 0,824 g  
Szenhidrat : 28,960 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szezám-mag  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 1 451,755 kcal  
So : 5 296,604 mg

**2019.03.18. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 462,667 kcal  
So : 2 000,640 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 15,635 g  
Zsir : 21,710 g  
- telített zsírsav : 3,950 g  
Szenhidrat : 52,972 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : hal

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 807,952 kcal  
So : 1 733,971 mg  
Fehérje : 32,280 g  
Zsir : 31,414 g  
- telített zsírsav : 6,294 g  
Szenhidrat : 98,967 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű kfli**  
**Reszelt sárgarépa**

Energia : 195,040 kcal  
So : 575,500 mg  
Fehérje : 4,476 g  
Zsir : 9,880 g  
- telített zsírsav : 1,164 g  
Szenhidrat : 23,520 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 465,659 kcal  
So : 4 310,111 mg

**2019.03.19. KEDD**

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 262,400 kcal  
So : 1 377,250 mg  
Fehérje : 12,922 g  
Zsir : 5,825 g  
- telített zsírsav : 3,728 g  
Szenhidrat : 39,057 g  
KalciumTejtermek : 315,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 780,301 kcal  
So : 2 452,540 mg  
Fehérje : 35,069 g  
Zsir : 37,088 g  
- telített zsírsav : 7,209 g  
Szenhidrat : 75,542 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

**Zalai felvágott**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Fejes saláta**

Energia : 367,840 kcal  
So : 2 304,500 mg  
Fehérje : 12,894 g  
Zsir : 23,680 g  
- telített zsírsav : 10,453 g  
Szenhidrat : 28,120 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 410,541 kcal  
So : 6 134,290 mg

**2019.03.20. SZERDA**

Étkezés: Tízórai

**Kakaó**  
**Briós**

Energia : 315,810 kcal  
So : 332,125 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 12,425 g  
Zsir : 6,827 g  
- telített zsírsav : 4,280 g  
Szenhidrat : 49,901 g  
KalciumTejtermek : 285,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 793,240 kcal  
So : 1 794,145 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 32,214 g  
Zsir : 23,879 g  
- telített zsírsav : 3,629 g  
Szenhidrat : 110,757 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 191,840 kcal  
So : 972,500 mg  
Fehérje : 7,296 g  
Zsir : 7,480 g  
- telített zsírsav : 4,504 g  
Szenhidrat : 25,400 g  
KalciumTejtermek : 220,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 300,890 kcal  
So : 3 098,770 mg

## 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 : 722,114 kcal  
So : 2 246,839 mg  
Fehérje : 48,126 g  
Zsir : 30,836 g  
- telített zsírsav : 6,162 g  
Szenhidrat : 62,869 g  
KalciumTejtermek : 41,040 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 403,100 kcal  
So : 2 332,500 mg  
Fehérje : 15,130 g  
Zsir : 19,560 g  
- telített zsírsav : 9,444 g  
Szenhidrat : 40,250 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 480,564 kcal  
So : 5 710,589 mg

## 2019.03.22. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

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

Energia : 424,900 kcal  
So : 1 749,625 mg  
Fehérje : 17,060 g  
Zsir : 7,210 g  
- telített zsírsav : 4,785 g  
Szenhidrat : 71,645 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

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

Energia : 796,497 kcal  
So : 1 740,890 mg  
Fehérje : 39,175 g  
Zsir : 25,846 g  
- telített zsírsav : 5,173 g  
Szenhidrat : 105,917 g  
KalciumTejtermek : 37,800 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 263,100 kcal  
So : 842,000 mg  
Fehérje : 9,020 g  
Zsir : 8,120 g  
- telített zsírsav : 4,640 g  
Szenhidrat : 38,100 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



## Étlap (2019.03.04.-2019.03.29.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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

Energia : 1 484,497 kcal  
So : 4 332,515 mg

### 2019.03.25. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Trappista sajt**

**Margarin**

**Magos zsemle**

Energia : 466,962 kcal  
So : 2 263,030 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 18,866 g  
Zsir : 27,760 g  
- telített zsírsav : 14,642 g  
Szenhidrat : 37,568 g  
KalciumTejtermek : 300,000 mg  
Allergen : szezám  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Kapros karfiol leves**

**Szerb tarhonyáshús**

**Cékla**

Energia : 805,086 kcal  
So : 2 338,679 mg  
Feherje : 34,955 g  
Zsir : 26,848 g  
- telített zsírsav : 5,097 g  
Szenhidrat : 104,868 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Fejes saláta**

Energia : 251,600 kcal  
So : 1 674,500 mg  
Feherje : 11,930 g  
Zsir : 4,580 g  
- telített zsírsav : 1,573 g  
Szenhidrat : 39,300 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mustár  
Allergen : zeller

Energia : 1 523,648 kcal  
So : 6 276,209 mg

### 2019.03.26. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**

**Szezámagos sajtkrém**

**Teljes kiőrlésű kifli**

Energia : 293,035 kcal  
So : 790,250 mg  
Feherje : 7,107 g  
Zsir : 7,834 g  
- telített zsírsav : 4,715 g  
Szenhidrat : 50,187 g  
KalciumTejtermek : 220,000 mg  
Allergen : szezám  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves**

**Párolt sertésszelet**

**Meggy mártás**

**Pirított dara**

Energia : 802,628 kcal  
So : 1 816,805 mg  
Cukor : 15,300 g  
Feherje : 32,969 g  
Zsir : 24,799 g  
- telített zsírsav : 6,586 g  
Szenhidrat : 111,234 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.03.04.-2019.03.29.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás  
Zsemle  
Lilahagyma**

Energia : 301,750 kcal  
So : 1 966,250 mg  
Feherje : 12,070 g  
Zsir : 11,513 g  
- telített zsírsav : 5,534 g  
Szenhidrat : 37,530 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 397,413 kcal  
So : 4 573,305 mg

### 2019.03.27. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej  
Gabonagolyó**

Energia : 246,000 kcal  
So : 387,000 mg  
Feherje : 9,080 g  
Zsir : 4,320 g  
- telített zsírsav : 2,200 g  
Szenhidrat : 43,000 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Betyár leves  
Kakaós kalács  
Alma**

Energia : 809,703 kcal  
So : 1 592,275 mg  
Cukor : 22,950 g  
Feherje : 62,470 g  
Zsir : 30,680 g  
- telített zsírsav : 8,775 g  
Szenhidrat : 102,755 g  
KalciumTejtermek : 83,160 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Fejes saláta**

Energia : 268,100 kcal  
So : 1 207,500 mg  
Feherje : 7,780 g  
Zsir : 8,730 g  
- telített zsírsav : 0,333 g  
Szenhidrat : 38,400 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 323,803 kcal  
So : 3 186,775 mg

### 2019.03.28. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 411,100 kcal  
So : 1 579,200 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 21,133 g  
Zsir : 12,036 g  
- telített zsírsav : 7,730 g  
Szenhidrat : 56,359 g  
KalciumTejtermek : 298,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 702,991 kcal  
So : 2 610,940 mg  
Fehérje : 41,687 g  
Zsir : 20,495 g  
- telített zsírsav : 4,432 g  
Szenhidrat : 88,849 g  
KalciumTejtermek : 21,600 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 401,200 kcal  
So : 2 393,500 mg  
Fehérje : 14,120 g  
Zsir : 21,260 g  
- telített zsírsav : 9,328 g  
Szenhidrat : 36,950 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 515,291 kcal  
So : 6 583,640 mg

**2019.03.29. PÉNTEK**

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 339,107 kcal  
So : 1 830,980 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 12,055 g  
Zsir : 9,897 g  
- telített zsírsav : 3,832 g  
Szenhidrat : 49,191 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 744,799 kcal  
So : 2 404,435 mg  
Fehérje : 39,327 g  
Zsir : 30,081 g  
- telített zsírsav : 11,088 g  
Szenhidrat : 77,821 g  
KalciumTejtermek : 218,700 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 : 1 304,256 kcal  
So : 5 394,165 mg