

## 2019.04.01. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Magos zsemle**

Energia : 305,235 kcal  
So : 1 055,750 mg  
Fehérje : 7,105 g  
Zsir : 5,974 g  
- telített zsírsav : 2,575 g  
Szenhidrat : 58,327 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : szezám-mag  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Tavaszi leves**  
**Pulykamáj rizottó**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 582,495 kcal  
So : 1 146,124 mg  
Fehérje : 28,707 g  
Zsir : 16,666 g  
- telített zsírsav : 2,025 g  
Szenhidrat : 77,807 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 : 1 219,730 kcal  
So : 3 934,874 mg

## 2019.04.02. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Vaníliás zabkása**

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

### Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**  
**Grillezett csirkemellfilé sajtmártással**  
**Petrezselymes burgonya**  
**Csemege uborka**

Energia : 652,744 kcal  
So : 2 680,901 mg  
Fehérje : 37,370 g  
Zsir : 22,579 g  
- telített zsírsav : 6,517 g  
Szenhidrat : 74,030 g  
KalciumTejtermek : 155,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Póréhagymás vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Sárgarépa**

Energia : 235,640 kcal  
So : 978,500 mg  
Fehérje : 5,894 g  
Zsir : 10,780 g  
- telített zsírsav : 1,626 g  
Szenhidrat : 31,180 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 1 119,884 kcal  
So : 3 946,901 mg

### 2019.04.03. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Citromos tea  
Kockasajt  
Kifli

Energia : 192,722 kcal  
So : 1 023,780 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 5,464 g  
Zsir : 2,775 g  
- telített zsírsav : 1,712 g  
Szenhidrat : 36,285 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Palóc leves  
Rizsfelfűjt  
Alma kompót

Energia : 718,575 kcal  
So : 1 120,112 mg  
Cukor : 6,000 g  
Fehérje : 24,563 g  
Zsir : 17,269 g  
- telített zsírsav : 6,427 g  
Szenhidrat : 113,800 g  
KalciumTejtermek : 108,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

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 : 1 260,597 kcal  
So : 4 106,892 mg

### 2019.04.04. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kifli

Energia : 332,350 kcal  
So : 850,875 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 10,281 g  
Zsir : 15,977 g  
- telített zsírsav : 8,610 g  
Szenhidrat : 38,036 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Grízgaluska leves  
Karlábé főzelék  
Főtt virsli

Energia : 534,594 kcal  
So : 2 310,789 mg  
Cukor : 7,500 g  
Fehérje : 22,294 g  
Zsir : 26,452 g  
- telített zsírsav : 8,001 g  
Szenhidrat : 51,928 g  
KalciumTejtermek : 42,750 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás  
Zsemle  
Lilahagyma**

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

Energia : 1 128,694 kcal  
So : 4 852,914 mg

## 2019.04.05. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea  
Kapros túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Uborka**

Energia : 282,982 kcal  
So : 1 381,255 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 13,556 g  
Zsir : 5,116 g  
- telített zsírsav : 3,159 g  
Szenhidrat : 44,557 g  
KalciumTejtermek : 50,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Meggyleves  
Szezámagos rántott sertésszelet  
Vajás zöldségek**

Energia : 653,557 kcal  
So : 1 635,611 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 29,573 g  
Zsir : 34,510 g  
- telített zsírsav : 8,211 g  
Szenhidrat : 55,674 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szezámag  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Csokoládé puding  
Múzli szelet**

Energia : 215,800 kcal  
So : 190,000 mg  
Feherje : 2,960 g  
Zsir : 3,620 g  
- telített zsírsav : 1,780 g  
Szenhidrat : 41,520 g  
KalciumTejtermek : 144,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : mandula  
Allergen : szezámag  
Allergen : földimogyoró  
Allergen : tej

Energia : 1 152,339 kcal  
So : 3 206,866 mg

**2019.04.08. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**

**Margarin**

**Kalács**

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

Étkezés: Ebéd

**Karfiol leves**

**Házi tarhonyáshús baromfiból**

**Cékla**

Energia : 573,049 kcal  
So : 1 894,419 mg  
Feherje : 28,967 g  
Zsir : 17,049 g  
- telített zsírsav : 3,020 g  
Szenhidrat : 75,456 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Zalai felvágott**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Lilahagyma**

Energia : 378,000 kcal  
So : 2 229,000 mg  
Feherje : 12,760 g  
Zsir : 19,592 g  
- telített zsírsav : 8,476 g  
Szenhidrat : 36,760 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 309,909 kcal  
So : 4 902,994 mg

**2019.04.09. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Méz**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

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

Étkezés: Ebéd

**Tojásleves**

**Rakott savanyúkáposzta**

Energia : 619,707 kcal  
So : 3 069,598 mg  
Feherje : 24,621 g  
Zsir : 35,868 g  
- telített zsírsav : 6,923 g  
Szenhidrat : 49,020 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített kockasajt**

**Kifli**

**Retek**

Energia : 161,400 kcal  
So : 1 082,750 mg  
Feherje : 5,882 g  
Zsir : 2,805 g  
- telített zsírsav : 1,722 g  
Szenhidrat : 28,017 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Energia	: 1 147,029 kcal
So	: 5 384,878 mg

### 2019.04.10. 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	: glutén
Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

**Legényfogó leves**

**Mákos tészta**

**Narancs**

Energia	: 622,414 kcal
So	: 1 334,100 mg
Cukor	: 6,000 g
Fehérje	: 29,865 g
Zsir	: 21,282 g
- telített zsírsav	: 4,143 g
Szenhidrat	: 76,970 g
KalciumTejtermek	: 18,000 mg
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

**Trappista sajt**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Sárgarépa**

Energia	: 428,000 kcal
So	: 2 324,000 mg
Fehérje	: 17,720 g
Zsir	: 22,920 g
- telített zsírsav	: 12,476 g
Szenhidrat	: 36,360 g
KalciumTejtermek	: 240,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Energia	: 1 305,859 kcal
So	: 4 426,162 mg

### 2019.04.11. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**

**Körözött**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Fejes saláta**

Energia	: 367,386 kcal
So	: 1 476,085 mg
Fehérje	: 13,730 g
Zsir	: 5,349 g
- telített zsírsav	: 3,354 g
Szenhidrat	: 65,055 g
KalciumTejtermek	: 50,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

**Csontleves finommetélttel**

**Lencse főzelék**

**Sertés sült**

Energia	: 567,946 kcal
So	: 1 550,042 mg
Cukor	: 3,000 g
Fehérje	: 35,179 g
Zsir	: 24,337 g
- telített zsírsav	: 5,003 g
Szenhidrat	: 51,741 g
KalciumTejtermek	: 22,500 mg
Allergen	: mustár
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém

Zsemle

Uborka

Energia : 194,545 kcal  
So : 1 079,500 mg  
Fehérje : 7,361 g  
Zsir : 3,499 g  
- telített zsírsav : 4,161 g  
Szenhidrat : 33,217 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezám-mag  
Allergen : glutén

Energia : 1 129,877 kcal  
So : 4 105,626 mg

## 2019.04.12. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej

Sajtos párizsi

Margarin

Telejes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 463,200 kcal  
So : 2 327,000 mg  
Fehérje : 18,640 g  
Zsir : 22,240 g  
- telített zsírsav : 10,472 g  
Szenhidrat : 45,520 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Burgonya krémleves

Lecsós halfilé

Párolt köles

Energia : 667,719 kcal  
So : 1 452,212 mg  
Fehérje : 29,946 g  
Zsir : 20,558 g  
- telített zsírsav : 2,999 g  
Szenhidrat : 90,159 g  
KalciumTejtermek : 25,650 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt

Narancs

Energia : 138,500 kcal  
So : 457,500 mg  
Fehérje : 5,700 g  
Zsir : 5,600 g  
- telített zsírsav : 3,620 g  
Szenhidrat : 15,400 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej

Energia : 1 269,419 kcal  
So : 4 236,712 mg

## 2019.04.15. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Zöldfűszeres túrókrém

Fehér kenyér

Lilahagyma

Energia : 281,327 kcal  
So : 1 549,905 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 13,338 g  
Zsir : 4,976 g  
- telített zsírsav : 3,198 g  
Szenhidrat : 47,438 g  
KalciumTejtermek : 50,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

**Lestyános karalábé leves**  
**Kukoricás pulykaragu**  
**Párolt rizs**

Energia : 651,016 kcal  
So : 1 449,756 mg  
Fehérje : 25,075 g  
Zsir : 24,623 g  
- telített zsírsav : 3,884 g  
Szenhidrat : 81,273 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**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 : 1 119,383 kcal  
So : 3 512,661 mg

**2019.04.16. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Kakaós csiga**

Energia : 231,120 kcal  
So : 265,000 mg  
Fehérje : 8,776 g  
Zsir : 9,396 g  
- telített zsírsav : 4,600 g  
Szenhidrat : 26,668 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**  
**Magyaros sertés szelet**  
**Főtt burgonya**  
**Csemege uborka**

Energia : 639,244 kcal  
So : 2 669,816 mg  
Fehérje : 27,728 g  
Zsir : 26,747 g  
- telített zsírsav : 4,304 g  
Szenhidrat : 70,495 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Margarin**  
**Retek**

Energia : 297,240 kcal  
So : 1 485,500 mg  
Fehérje : 9,154 g  
Zsir : 16,820 g  
- telített zsírsav : 8,162 g  
Szenhidrat : 29,540 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : mustár  
Allergen : zeller

---

Energia : 1 167,604 kcal  
So : 4 420,316 mg

## 2019.04.17. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia	: 429,085 kcal
<b>Tonhalkrém</b>	So	: 1 583,610 mg
<b>Teljes kiőrlésű zsemle</b>	Fehérje	: 18,157 g
	Zsir	: 23,412 g
	- telített zsírsav	: 6,854 g
	Szenhidrat	: 38,455 g
	KalciumTejtermék	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: mustár
	Allergen	: hal
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

### Étkezés: Ebéd

<b>Babgulyás</b>	Energia	: 549,446 kcal
<b>Sajtos pogácsa</b>	So	: 1 162,695 mg
<b>Alma</b>	Fehérje	: 50,503 g
	Zsir	: 19,021 g
	- telített zsírsav	: 5,963 g
	Szenhidrat	: 70,513 g
	KalciumTejtermék	: 30,600 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Uzsonna

<b>Pulykasonka</b>	Energia	: 214,000 kcal
<b>Félbarna kenyér</b>	So	: 988,000 mg
<b>Uborka</b>	Fehérje	: 14,520 g
	Zsir	: 3,640 g
	- telített zsírsav	: 0,796 g
	Szenhidrat	: 29,520 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 1 192,531 kcal
	So	: 3 734,305 mg

## 2019.04.18. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcsle</b>	Energia	: 457,000 kcal
<b>Párizsi</b>	So	: 2 147,000 mg
<b>Margarin</b>	Fehérje	: 12,320 g
<b>Fehér kenyér</b>	Zsir	: 17,920 g
	- telített zsírsav	: 8,860 g
	Szenhidrat	: 62,860 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója

### Étkezés: Ebéd

<b>Májgaluska leves</b>	Energia	: 619,485 kcal
<b>Spenót</b>	So	: 2 053,776 mg
<b>Tojás</b>	Fehérje	: 27,852 g
<b>Fél adag burgonya</b>	Zsir	: 30,505 g
	- telített zsírsav	: 5,619 g
	Szenhidrat	: 57,998 g
	KalciumTejtermék	: 25,650 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej

### Étkezés: Uzsonna

<b>Sajtmester sajtkrém</b>	Energia	: 150,635 kcal
<b>Teljes kiőrlésű kifli</b>	So	: 710,250 mg
<b>Sárgarépa</b>	Fehérje	: 5,527 g
	Zsir	: 4,914 g
	- telített zsírsav	: 2,731 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



## Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 22,687 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : szezám-mag  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 227,120 kcal  
So : 4 911,026 mg

### 2019.04.23. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej  
Tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

Energia : 357,185 kcal  
So : 1 754,950 mg  
Fehérje : 17,523 g  
Zsir : 10,009 g  
- telített zsírsav : 4,412 g  
Szenhidrat : 48,243 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Húsleves  
Vadas szelet  
Főtt tészta

Energia : 650,076 kcal  
So : 1 667,496 mg  
Cukor : 3,750 g  
Fehérje : 26,672 g  
Zsir : 27,944 g  
- telített zsírsav : 5,639 g  
Szenhidrat : 72,564 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : mustár  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka  
Margarin  
Zsemle  
Uborka

Energia : 306,950 kcal  
So : 2 000,250 mg  
Fehérje : 14,490 g  
Zsir : 11,985 g  
- telített zsírsav : 8,086 g  
Szenhidrat : 34,910 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 314,211 kcal  
So : 5 422,696 mg

### 2019.04.24. SZERDA

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

Étkezés: Ebéd

Baromfi becsinált leves  
Izes derelye  
Mandarin

Energia : 662,921 kcal  
So : 1 465,864 mg  
Cukor : 11,250 g  
Fehérje : 22,420 g  
Zsir : 15,731 g  
- telített zsírsav : 3,700 g  
Szenhidrat : 106,786 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

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 : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 112,821 kcal  
So : 2 858,363 mg

## 2019.04.25. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Szezámagos sajtkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 337,995 kcal  
So : 1 317,575 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 13,920 g  
Zsir : 8,840 g  
- telített zsírsav : 5,206 g  
Szenhidrat : 52,439 g  
KalciumTejtermek : 338,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezámamag  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

**Tarhonya leves**  
**Burgonya főzelék**  
**Sertés pörkölt**

Energia : 665,601 kcal  
So : 1 492,297 mg  
Fehérje : 27,340 g  
Zsir : 22,267 g  
- telített zsírsav : 5,295 g  
Szenhidrat : 87,829 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Margarin**  
**Félbarna kenyér**  
**Retek**

Energia : 253,600 kcal  
So : 1 234,000 mg  
Fehérje : 6,400 g  
Zsir : 11,640 g  
- telített zsírsav : 5,792 g  
Szenhidrat : 29,760 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 257,196 kcal  
So : 4 043,872 mg

## 2019.04.26. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Csirkemájkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 381,700 kcal  
So : 1 863,000 mg  
Fehérje : 11,430 g  
Zsir : 9,140 g  
- telített zsírsav : 2,663 g  
Szenhidrat : 62,290 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

**Bazsalikomos paradicsom leves**

**Roston sült halfilé**

**Fél adag zöldséges barna rizs**

**Fél adag rizs**

**Vegyes savanyúság**

Energia : 669,982 kcal  
So : 2 120,625 mg  
Cukor : 11,250 g  
Fehérje : 26,909 g  
Zsir : 21,884 g  
- telített zsírsav : 2,669 g  
Szenhidrat : 90,253 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : hal

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

Energia : 1 273,382 kcal  
So : 4 727,624 mg

**2019.04.29. 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

Étkezés: Ebéd

**Fejtett bableves**

**Pirított csirkemáj**

**Kuszkusz**

**Csemege uborka**

Energia : 530,389 kcal  
So : 2 229,748 mg  
Fehérje : 25,900 g  
Zsir : 23,967 g  
- telített zsírsav : 2,776 g  
Szenhidrat : 52,360 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

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 : 1 176,699 kcal  
So : 5 537,373 mg

**2019.04.30. KEDD**

Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia	: 333,640 kcal
<b>Zöldfűszeres vajkrém</b>	So	: 1 243,500 mg
<b>Teljes kiőrlésű zsemle</b>	Feherje	: 12,694 g
<b>Sárgarépa</b>	Zsir	: 13,780 g
	- telített zsírsav	: 3,626 g
	Szenhidrat	: 41,780 g
	KalciumTejtermek	: 230,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

Étkezés: Ebéd

<b>Lebbencs leves</b>	Energia	: 674,857 kcal
<b>Almás csirkemellfilé</b>	So	: 1 688,820 mg
<b>Burgonya püré</b>	Feherje	: 31,558 g
	Zsir	: 23,507 g
	- telített zsírsav	: 6,256 g
	Szenhidrat	: 82,748 g
	KalciumTejtermek	: 59,850 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

<b>Szezámagos sajtkrém</b>	Energia	: 194,995 kcal
<b>Fehér kenyér</b>	So	: 1 425,250 mg
<b>Uborka</b>	Feherje	: 8,191 g
	Zsir	: 3,594 g
	- telített zsírsav	: 1,911 g
	Szenhidrat	: 33,967 g
	KalciumTejtermek	: 110,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: szezám
	Energia	: 1 203,492 kcal
	So	: 4 357,570 mg

**2019.05.02. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Tízórai

<b>Limonádé</b>	Energia	: 287,700 kcal
<b>Vaníliás túrókrém</b>	So	: 1 283,775 mg
<b>Fehér kenyér</b>	Cukor	: 14,000 g
	Feherje	: 12,944 g
	Zsir	: 4,960 g
	- telített zsírsav	: 3,145 g
	Szenhidrat	: 48,976 g
	KalciumTejtermek	: 50,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

<b>Tojásleves</b>	Energia	: 653,910 kcal
<b>Kelkáposzta főzelék</b>	So	: 1 484,471 mg
<b>Húsgombóc</b>	Feherje	: 28,487 g
	Zsir	: 26,092 g
	- telített zsírsav	: 4,405 g
	Szenhidrat	: 75,969 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

<b>Gépsonka</b>	Energia	: 223,240 kcal
<b>Teljes kiőrlésű zsemle</b>	So	: 1 295,500 mg
<b>Lilahagyma</b>	Feherje	: 14,314 g
	Zsir	: 5,572 g
	- telített zsírsav	: 2,526 g
	Szenhidrat	: 31,740 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.04.01.-2019.05.03.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 164,850 kcal  
So : 4 063,746 mg

### 2019.05.03. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Trappista sajt

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Energia : 365,322 kcal  
So : 2 124,030 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 17,742 g  
Zsir : 11,930 g  
- telített zsírsav : 6,878 g  
Szenhidrat : 45,428 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Fokhagyma krémleves

Bundázott csirkemellfilé

Francia saláta

Energia : 668,949 kcal  
So : 2 228,908 mg  
Cukor : 3,750 g  
Feherje : 30,440 g  
Zsir : 34,585 g  
- telített zsírsav : 6,613 g  
Szenhidrat : 58,877 g  
KalciumTejtermek : 49,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt

Kifli

Energia : 220,350 kcal  
So : 1 158,750 mg  
Feherje : 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 : 1 254,621 kcal  
So : 5 511,688 mg