

## 2019.07.01. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Kockasajt**  
**Magos zsemle**

Energia : 213,512 kcal  
So : 1 165,530 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 6,148 g  
Zsir : 5,160 g  
- telített zsírsav : 2,117 g  
Szenhidrat : 38,175 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag  
Allergen : szója  
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**  
**Paradicsom**

Energia : 334,800 kcal  
So : 1 680,000 mg  
Feherje : 15,600 g  
Zsir : 14,520 g  
- telített zsírsav : 6,832 g  
Szenhidrat : 34,240 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 212,710 kcal  
So : 4 424,482 mg

## 2019.07.02. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Uborka**

Energia : 337,800 kcal  
So : 864,825 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 10,551 g  
Zsir : 15,834 g  
- telített zsírsav : 8,501 g  
Szenhidrat : 38,692 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Bableves**  
**Sajtós sertésszelet**  
**Petrezselymes rizs**  
**Vitamin saláta**

Energia : 670,702 kcal  
So : 1 317,952 mg  
Feherje : 33,739 g  
Zsir : 20,969 g  
- telített zsírsav : 5,764 g  
Szenhidrat : 85,245 g  
KalciumTejtermek : 72,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

## Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

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

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

Energia : 1 243,102 kcal  
So : 3 400,777 mg

### 2019.07.03. 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**  
**Burgonyás tészta**  
**Csemege uborka**

Energia : 601,095 kcal  
So : 2 002,995 mg  
Fehérje : 28,088 g  
Zsir : 15,340 g  
- telített zsírsav : 3,438 g  
Szenhidrat : 86,620 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

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 : 1 199,880 kcal  
So : 4 825,557 mg

### 2019.07.04. 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

## Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 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 : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 255,240 kcal  
So : 1 675,500 mg  
Fehérje : 10,044 g  
Zsir : 11,042 g  
- telített zsírsav : 3,766 g  
Szenhidrat : 31,670 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 146,816 kcal  
So : 4 562,927 mg

## 2019.07.05. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Petrezselymes túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 344,820 kcal  
So : 1 692,525 mg  
Fehérje : 20,388 g  
Zsir : 8,098 g  
- telített zsírsav : 5,154 g  
Szenhidrat : 46,201 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 : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : hal

### Étkezés: Uzsonna

**Vaniliás puding**  
**Mûzli szelet**

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

Energia : 1 200,940 kcal  
So : 3 473,290 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2019.07.08. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

**Kakaó**

**Margarin**

**Kalács**

Energia : 358,210 kcal  
So : 778,625 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 10,565 g  
Zsir : 17,367 g  
- telített zsírsav : 8,390 g  
Szenhidrat : 39,246 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Karfiol krémleves**

**Tarhonyáshús pulykacombból**

**Fejes saláta**

Energia : 564,439 kcal  
So : 1 476,575 mg  
Feherje : 28,787 g  
Zsir : 19,166 g  
- telített zsírsav : 4,635 g  
Szenhidrat : 68,830 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**

**Margarin**

**Teljes kiörlésű kenyér**

**Paprika**

Energia : 318,800 kcal  
So : 1 608,000 mg  
Feherje : 10,360 g  
Zsir : 14,800 g  
- telített zsírsav : 6,860 g  
Szenhidrat : 34,720 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : zeller

Energia : 1 241,449 kcal  
So : 3 863,200 mg

## 2019.07.09. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Barack lekvár**

**Margarin**

**Félbarna kenyér**

Energia : 398,200 kcal  
So : 1 449,000 mg  
Feherje : 12,800 g  
Zsir : 14,600 g  
- telített zsírsav : 7,780 g  
Szenhidrat : 52,380 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Kertész leves**

**Sült csirkemell zöldfűszeres mártással**

**Sárgarépás burgonyapüré**

**Cékla**

Energia : 669,686 kcal  
So : 2 437,695 mg  
Feherje : 30,949 g  
Zsir : 26,615 g  
- telített zsírsav : 7,844 g  
Szenhidrat : 74,881 g  
KalciumTejtermek : 68,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

## Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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 : 1 204,276 kcal  
So : 4 592,695 mg

### 2019.07.10. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tejberizs fahéjjal

Energia : 353,650 kcal  
So : 696,250 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 10,400 g  
Zsir : 2,322 g  
- telített zsírsav : 1,473 g  
Szenhidrat : 71,467 g  
KalciumTejtermek : 159,600 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sertés raguleves  
Kakaós csiga  
Cseresznye

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

Étkezés: Uzsonna

Sajtós párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Sárgarépa

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

Energia : 1 275,737 kcal  
So : 3 658,145 mg

### 2019.07.11. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea  
Tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Uborka

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

## Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

**Grízgaluska leves**  
**Székelykáposzta**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 590,327 kcal  
So : 3 086,428 mg  
Fehérje : 28,685 g  
Zsir : 21,793 g  
- telített zsírsav : 5,191 g  
Szenhidrat : 69,040 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

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 : szezámag  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 1 184,319 kcal  
So : 5 676,818 mg

## 2019.07.12. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Limonádé**  
**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Telejes kiőrlésű kenyér**  
**Paprika**

Energia : 457,730 kcal  
So : 2 235,000 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 17,740 g  
Zsir : 22,990 g  
- telített zsírsav : 12,465 g  
Szenhidrat : 43,426 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 : 1 317,777 kcal  
So : 5 246,137 mg

### 2019.07.15. 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 : tej  
Allergen : glutén

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 : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

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

### 2019.07.16. 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 : tej  
Allergen : szezám

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves

Lecsós sertésszelet

Főtt burgonya

Energia : 578,075 kcal  
So : 1 160,376 mg  
Fehérje : 26,040 g  
Zsir : 21,439 g  
- telített zsírsav : 3,700 g  
Szenhidrat : 69,289 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : glutén

Energia : 1 204,110 kcal  
So : 4 322,876 mg

## 2019.07.17. 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

**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 : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : szója  
Allergen : tej

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

## 2019.07.18. 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 : 608,616 kcal  
So : 2 088,454 mg  
Fehérje : 29,104 g  
Zsir : 28,273 g  
- telített zsírsav : 5,484 g  
Szenhidrat : 59,074 g  
KalciumTejtermek : 25,650 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



## Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

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  
Feherje : 14,880 g  
Zsir : 14,640 g  
- telített zsírsav : 6,272 g  
Szenhidrat : 33,400 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 148,416 kcal  
So : 3 732,954 mg

### 2019.07.19. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Limonádé**

**Vaníliás túrókrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Alma**

Energia : 340,050 kcal  
So : 1 104,525 mg  
Cukor : 14,000 g  
Feherje : 13,364 g  
Zsir : 5,305 g  
- telített zsírsav : 3,160 g  
Szenhidrat : 58,276 g  
KalciumTejtermek : 50,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Vegyes zöldség leves**

**Sült halfilé paprikás mártással**

**Barna rizs**

**Csemege uborka**

Energia : 678,577 kcal  
So : 2 939,387 mg  
Feherje : 27,611 g  
Zsir : 25,905 g  
- telített zsírsav : 4,802 g  
Szenhidrat : 83,303 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt**

**Müzli szelet**

Energia : 159,200 kcal  
So : 339,500 mg  
Feherje : 4,890 g  
Zsir : 4,380 g  
- telített zsírsav : 2,250 g  
Szenhidrat : 24,650 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : földimogyoró  
Allergen : mandula  
Allergen : szezám  
Allergen : glutén

Energia : 1 177,827 kcal  
So : 4 383,412 mg

### 2019.07.22. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Nutella**

**Fehér kenyér**

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

A konyha az étrendváltást jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Minestrone leves**

**Györi aprópecsenye baromfi húsból**

**Bulgur**

**Csemege uborka**

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

### Étkezés: Uzsonna

**Trappista sajt**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű zsemle**

**Fejes saláta**

Energia : 394,140 kcal  
So : 2 024,500 mg  
Fehérje : 16,174 g  
Zsir : 24,970 g  
- telített zsírsav : 13,753 g  
Szenhidrat : 28,460 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 256,427 kcal  
So : 5 356,260 mg

## 2019.07.23. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Tonhalkrém**

**Félbarna kenyér**

**Uborka**

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

### Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**

**Vadas sertésszelet**

**Főtt tészta**

Energia : 647,275 kcal  
So : 1 599,013 mg  
Cukor : 3,750 g  
Fehérje : 32,902 g  
Zsir : 21,066 g  
- telített zsírsav : 5,144 g  
Szenhidrat : 81,302 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Csirkemell sonka**

**Teljes kiőrlésű zsemle**

**Paprika**

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

Energia : 1 288,760 kcal  
So : 5 094,623 mg

**2019.07.24. 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 : szezámag  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves**

**Rizsfelfújt**

**Alma kompót**

Energia : 713,208 kcal  
So : 1 253,577 mg  
Cukor : 7,500 g  
Feherje : 25,717 g  
Zsir : 16,238 g  
- telített zsírsav : 5,389 g  
Szenhidrat : 113,285 g  
KalciumTejtermek : 111,150 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén

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 : 1 314,453 kcal  
So : 3 831,577 mg

**2019.07.25. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**

**Körözött**

**Teljes kiőrlésű zsemle**

**Paradicsom**

Energia : 370,886 kcal  
So : 1 561,410 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 19,239 g  
Zsir : 10,333 g  
- telített zsírsav : 6,458 g  
Szenhidrat : 51,667 g  
KalciumTejtermek : 278,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

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 (2019.07.01.-2019.08.04.)

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 : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 207,903 kcal  
So : 4 006,549 mg

### 2019.07.26. 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

**Zöldbab leves**  
**Ananászos csirkemell**  
**Burgonya püré**

Energia : 659,966 kcal  
So : 1 312,676 mg  
Fehérje : 31,048 g  
Zsir : 24,908 g  
- telített zsírsav : 6,989 g  
Szenhidrat : 76,759 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 : 1 244,771 kcal  
So : 4 262,451 mg

### 2019.07.29. 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

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

Energia : 629,464 kcal  
So : 1 518,532 mg  
Fehérje : 29,239 g  
Zsir : 26,086 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav : 7,655 g  
Szenhidrat : 67,912 g  
KalciumTejtermek : 94,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

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 : 1 275,774 kcal  
So : 4 826,157 mg

### 2019.07.30. 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

**Gomba leves  
Natúr csirkemell mexikói raguval  
Kuszkusz  
Cékla**

Energia : 614,996 kcal  
So : 2 146,882 mg  
Fehérje : 30,989 g  
Zsir : 28,268 g  
- telített zsírsav : 3,284 g  
Szenhidrat : 58,564 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Sajtmester sajtkrém  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Paprika**

Energia : 188,040 kcal  
So : 1 053,500 mg  
Fehérje : 7,054 g  
Zsir : 5,620 g  
- telített zsírsav : 3,150 g  
Szenhidrat : 29,880 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 174,066 kcal  
So : 5 858,382 mg

### 2019.07.31. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej  
Natúr vajkrém  
Teljes kiőrlésű zsemle**

Energia : 317,640 kcal  
So : 1 118,500 mg  
Fehérje : 12,214 g  
Zsir : 13,700 g  
- telített zsírsav : 3,610 g  
Szenhidrat : 38,540 g  
KalciumTejtermek : 230,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

**Baromfi becsinál leves**

**Túrós tészta**

**Őszibarack**

Energia : 580,894 kcal  
So : 1 456,789 mg  
Fehérje : 30,693 g  
Zsir : 19,943 g  
- telített zsírsav : 7,564 g  
Szenhidrat : 69,076 g  
KalciumTejtermek : 79,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájkrém**

**Fehér kenyér**

**Uborka**

Energia : 250,200 kcal  
So : 2 050,000 mg  
Fehérje : 11,170 g  
Zsir : 8,830 g  
- telített zsírsav : 2,476 g  
Szenhidrat : 32,870 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

Energia : 1 148,734 kcal  
So : 4 625,289 mg

## 2019.08.01. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Limonádé**

**Sárgarépás túrókrém**

**Félbarna kenyér**

**Paprika**

Energia : 270,530 kcal  
So : 1 355,125 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 13,304 g  
Zsir : 5,204 g  
- telített zsírsav : 3,266 g  
Szenhidrat : 41,393 g  
KalciumTejtermek : 50,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Daragaluska leves**

**Húsgombócok paradicsommártással**

**Fél adag burgonya köret**

Energia : 666,821 kcal  
So : 1 789,151 mg  
Cukor : 3,750 g  
Fehérje : 26,708 g  
Zsir : 22,223 g  
- telített zsírsav : 3,950 g  
Szenhidrat : 88,793 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű zsemle**

**Retek**

Energia : 312,440 kcal  
So : 1 554,500 mg  
Fehérje : 14,474 g  
Zsir : 16,580 g  
- telített zsírsav : 8,122 g  
Szenhidrat : 28,660 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 249,791 kcal  
So : 4 698,776 mg

## 2019.08.02. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**

**Trappista sajt**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Paradicsom**

Energia : 358,122 kcal  
So : 2 005,030 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 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**

**Vitamin saláta**

Energia : 606,007 kcal  
So : 1 257,122 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 26,566 g  
Zsir : 17,781 g  
- telített zsírsav : 4,062 g  
Szenhidrat : 84,289 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : hal  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Csoki puding**

**Háztartási keksz**

Energia : 262,200 kcal  
So : 414,000 mg  
Feherje : 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 : 1 226,329 kcal  
So : 3 676,152 mg