

## 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 : glutén  
Allergen : szója

### Étkezés: Ebéd

**Zeller leves**  
**Sárgarépás csirketokány póréhagymával**  
**Árpagyöngy**

Energia : 797,278 kcal  
So : 1 894,743 mg  
Feherje : 30,394 g  
Zsir : 32,341 g  
- telített zsírsav : 4,345 g  
Szenhidrat : 95,883 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Paradicsom**

Energia : 382,100 kcal  
So : 1 965,750 mg  
Feherje : 19,080 g  
Zsir : 15,370 g  
- telített zsírsav : 7,138 g  
Szenhidrat : 40,480 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 392,890 kcal  
So : 5 026,023 mg

## 2019.07.02. KEDD

### Étkezés: Tízórai

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

Energia : 340,200 kcal  
So : 871,325 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 10,751 g  
Zsir : 15,854 g  
- telített zsírsav : 8,509 g  
Szenhidrat : 39,032 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Bableves**  
**Sajtos sertésszelet**  
**Petrezselymes rizs**  
**Vitamin saláta**

Energia : 804,843 kcal  
So : 1 581,543 mg  
Feherje : 40,487 g  
Zsir : 25,163 g  
- telített zsírsav : 6,916 g  
Szenhidrat : 102,294 g  
KalciumTejtermek : 86,400 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 263,700 kcal  
So : 1 421,500 mg  
Fehérje : 8,220 g  
Zsir : 8,740 g  
- telített zsírsav : 0,330 g  
Szenhidrat : 39,650 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 408,743 kcal  
So : 3 874,368 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 : 721,314 kcal  
So : 2 403,594 mg  
Fehérje : 33,706 g  
Zsir : 18,408 g  
- telített zsírsav : 4,125 g  
Szenhidrat : 103,944 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

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 : 1 344,599 kcal  
So : 5 476,156 mg

### 2019.07.04. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Fehér kenyér**

Energia : 349,285 kcal  
So : 1 589,750 mg  
Fehérje : 8,557 g  
Zsir : 5,484 g  
- telített zsírsav : 2,788 g  
Szenhidrat : 68,151 g  
KalciumTejtermek : 66,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szezám

Étkezés: Ebéd

**Tojásleves**  
**Kapros tökfőzelék**  
**Csirkepörkölt**

Energia : 680,869 kcal  
So : 1 799,613 mg  
Fehérje : 30,713 g  
Zsir : 40,095 g  
- telített zsírsav : 8,356 g  
Szenhidrat : 50,192 g  
KalciumTejtermek : 43,200 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 295,240 kcal  
So : 1 950,500 mg  
Fehérje : 11,814 g  
Zsir : 13,828 g  
- telített zsírsav : 4,574 g  
Szenhidrat : 33,720 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 325,394 kcal  
So : 5 339,863 mg

**2019.07.05. PÉNTEK**

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 402,120 kcal  
So : 2 011,275 mg  
Fehérje : 23,548 g  
Zsir : 10,018 g  
- telített zsírsav : 6,440 g  
Szenhidrat : 52,841 g  
KalciumTejtermek : 298,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**  
**Roston sült halfilé**  
**Majonézes burgonya**

Energia : 768,384 kcal  
So : 1 908,918 mg  
Cukor : 4,500 g  
Fehérje : 33,188 g  
Zsir : 32,998 g  
- telített zsírsav : 5,062 g  
Szenhidrat : 83,154 g  
KalciumTejtermek : 27,000 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 : glutén  
Allergen : szezámag  
Allergen : mandula  
Allergen : földimogyoró  
Allergen : tej

Energia : 1 386,304 kcal  
So : 4 110,193 mg

## 2019.07.08. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

**Kakaó**

**Margarin**

**Kalács**

Energia	: 378,360 kcal
So	: 830,750 mg
Cukor	: 9,000 g
Feherje	: 11,155 g
Zsir	: 17,892 g
- telített zsírsav	: 8,500 g
Szenhidrat	: 42,491 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén

### Étkezés: Ebéd

**Karfiol krémleves**

**Tarhonyáshús pulykacombból**

**Fejes saláta**

Energia	: 677,497 kcal
So	: 1 772,290 mg
Feherje	: 34,558 g
Zsir	: 23,002 g
- telített zsírsav	: 5,562 g
Szenhidrat	: 82,616 g
KalciumTejtermek	: 32,400 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**

**Margarin**

**Teljes kiörlésű kenyér**

**Paprika**

Energia	: 361,900 kcal
So	: 1 875,000 mg
Feherje	: 12,550 g
Zsir	: 15,730 g
- telített zsírsav	: 7,170 g
Szenhidrat	: 40,980 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller
Allergen	: mustár

Energia	: 1 417,757 kcal
So	: 4 478,040 mg

## 2019.07.09. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Barack lekvár**

**Margarin**

**Félbarna kenyér**

Energia	: 422,800 kcal
So	: 1 611,500 mg
Feherje	: 13,780 g
Zsir	: 14,700 g
- telített zsírsav	: 7,810 g
Szenhidrat	: 57,180 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

### Étkezés: Ebéd

**Kertész leves**

**Sült csirkemell zöldfűszeres mártással**

**Sárgarépás burgonyapüré**

**Cékla**

Energia	: 803,623 kcal
So	: 2 925,234 mg
Feherje	: 37,139 g
Zsir	: 31,938 g
- telített zsírsav	: 9,413 g
Szenhidrat	: 89,857 g
KalciumTejtermek	: 82,080 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller
Allergen	: tojás

## Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített kockasajt**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Paradicsom**

Energia : 140,790 kcal  
So : 709,000 mg  
Fehérje : 5,028 g  
Zsir : 4,330 g  
- telített zsírsav : 2,473 g  
Szenhidrat : 22,147 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 367,213 kcal  
So : 5 245,734 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 : 656,265 kcal  
So : 1 000,674 mg  
Cukor : 20,700 g  
Fehérje : 57,209 g  
Zsir : 20,303 g  
- telített zsírsav : 4,889 g  
Szenhidrat : 91,224 g  
KalciumTejtermek : 20,520 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Sajtos párizsi**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Sárgarépa**

Energia : 434,400 kcal  
So : 2 555,500 mg  
Fehérje : 14,400 g  
Zsir : 21,320 g  
- telített zsírsav : 9,194 g  
Szenhidrat : 44,690 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 444,315 kcal  
So : 4 252,424 mg

### 2019.07.11. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Tonhalkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Uborka**

Energia : 459,367 kcal  
So : 1 806,640 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 15,835 g  
Zsir : 21,862 g  
- telített zsírsav : 3,950 g  
Szenhidrat : 48,282 g  
Allergen : mustár  
Allergen : tej  
Allergen : hal  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 702,953 kcal  
So : 3 669,414 mg  
Fehérje : 34,218 g  
Zsir : 26,131 g  
- telített zsírsav : 6,228 g  
Szenhidrat : 81,768 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített sajtkrém**  
**Magos zsemle**  
**Retek**

Energia : 204,225 kcal  
So : 1 109,750 mg  
Fehérje : 6,791 g  
Zsir : 7,484 g  
- telített zsírsav : 3,076 g  
Szenhidrat : 29,961 g  
KalciumTejtermek : 66,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szezám-mag  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 1 366,545 kcal  
So : 6 585,804 mg

**2019.07.12. PÉNTEK**

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 526,130 kcal  
So : 2 650,500 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 21,770 g  
Zsir : 25,960 g  
- telített zsírsav : 14,175 g  
Szenhidrat : 49,586 g  
KalciumTejtermek : 300,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Paradicsom leves**  
**Szezám-magos rántott sertésszelet**  
**Párolt zöldségek**

Energia : 767,637 kcal  
So : 2 222,865 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 36,891 g  
Zsir : 38,434 g  
- telített zsírsav : 5,990 g  
Szenhidrat : 68,334 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : szezám-mag

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 : 1 514,117 kcal  
So : 6 032,115 mg

## 2019.07.15. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**

**Gyümölcsös túrókrém**

**Fehér kenyér**

Energia : 329,597 kcal  
So : 1 515,530 mg  
Cukor : 14,000 g  
Fehérje : 16,144 g  
Zsir : 5,048 g  
- telített zsírsav : 3,044 g  
Szenhidrat : 56,466 g  
KalciumTejtermek : 70,600 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Tejfölös zöldbableves**

**Baromfi rizseshús**

**Vitamin saláta**

Energia : 746,793 kcal  
So : 1 309,671 mg  
Fehérje : 30,537 g  
Zsir : 25,395 g  
- telített zsírsav : 5,547 g  
Szenhidrat : 96,993 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájkrém**

**Teljes kiőrlésű zsemle**

**Paprika**

Energia : 282,040 kcal  
So : 1 955,000 mg  
Fehérje : 11,994 g  
Zsir : 13,960 g  
- telített zsírsav : 4,550 g  
Szenhidrat : 29,460 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 358,430 kcal  
So : 4 780,201 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 : 693,690 kcal  
So : 1 392,451 mg  
Fehérje : 31,248 g  
Zsir : 25,726 g  
- telített zsírsav : 4,440 g  
Szenhidrat : 83,147 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Margarin**

**Retek**

Energia : 404,900 kcal  
So : 2 401,500 mg  
Fehérje : 15,250 g  
Zsir : 19,560 g  
- telített zsírsav : 9,438 g  
Szenhidrat : 40,550 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : glutén

Energia : 1 371,025 kcal  
So : 4 938,451 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 : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

**Frankfurti leves**

**Mákos tészta**

**Körte**

Energia : 809,641 kcal  
So : 2 495,200 mg  
Cukor : 4,500 g  
Fehérje : 28,356 g  
Zsir : 35,191 g  
- telített zsírsav : 9,201 g  
Szenhidrat : 93,880 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**

**Teljes kiörlésű zsemle**

**Paradicsom**

Energia : 232,840 kcal  
So : 862,500 mg  
Fehérje : 6,014 g  
Zsir : 10,820 g  
- telített zsírsav : 1,628 g  
Szenhidrat : 30,340 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 1 333,791 kcal  
So : 3 623,575 mg

## 2019.07.18. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Gabonagolyó**

Energia : 246,000 kcal  
So : 387,000 mg  
Fehérje : 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

**Májgaluska leves**

**Spenót**

**Tojás**

**Fél adag burgonya köret**

Energia : 710,539 kcal  
So : 2 462,944 mg  
Fehérje : 33,305 g  
Zsir : 32,488 g  
- telített zsírsav : 6,208 g  
Szenhidrat : 70,816 g  
KalciumTejtermek : 30,780 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



Étkezés: Uzsonna

**Pulykasonka**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

Energia : 376,400 kcal  
So : 1 489,000 mg  
Feherje : 18,200 g  
Zsir : 15,510 g  
- telített zsírsav : 6,438 g  
Szenhidrat : 39,250 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 332,939 kcal  
So : 4 338,944 mg

**2019.07.19. PÉNTEK**

Étkezés: Tízórai

**Limonádé**

**Vaníliás túrókrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Alma**

Energia : 402,300 kcal  
So : 1 294,525 mg  
Cukor : 14,000 g  
Feherje : 16,344 g  
Zsir : 7,250 g  
- telített zsírsav : 4,443 g  
Szenhidrat : 66,276 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Vegyes zöldség leves**

**Sült halfilé paprikás mártással**

**Barna rizs**

**Csemege uborka**

Energia : 814,293 kcal  
So : 3 527,264 mg  
Feherje : 33,133 g  
Zsir : 31,086 g  
- telített zsírsav : 5,762 g  
Szenhidrat : 99,964 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tej  
Allergen : hal

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 : glutén  
Allergen : földimogyoró  
Allergen : szezám  
Allergen : mandula

Energia : 1 375,793 kcal  
So : 5 161,289 mg

**2019.07.22. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Nutella**

**Fehér kenyér**

Energia : 320,222 kcal  
So : 1 414,030 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 8,362 g  
Zsir : 6,770 g  
- telített zsírsav : 2,272 g  
Szenhidrat : 57,998 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

**Minestrone leves**

**Györi aprópecsenye baromfi húsból**

**Bulgur**

**Csemege uborka**

Energia : 680,598 kcal  
So : 2 543,677 mg  
Fehérje : 31,661 g  
Zsir : 25,206 g  
- telített zsírsav : 4,498 g  
Szenhidrat : 85,432 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Trappista sajt**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű zsemle**

**Fejes saláta**

Energia : 431,340 kcal  
So : 2 267,000 mg  
Fehérje : 18,944 g  
Zsir : 27,780 g  
- telített zsírsav : 15,453 g  
Szenhidrat : 28,620 g  
KalciumTejtermek : 300,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 432,160 kcal  
So : 6 224,706 mg

**2019.07.23. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Tonhalkrém**

**Félbarna kenyér**

**Uborka**

Energia : 501,845 kcal  
So : 2 008,610 mg  
Fehérje : 22,293 g  
Zsir : 24,852 g  
- telített zsírsav : 6,088 g  
Szenhidrat : 45,535 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : hal  
Allergen : mustár

Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**

**Vadas sertésszelet**

**Főtt tészta**

Energia : 776,730 kcal  
So : 1 918,816 mg  
Cukor : 4,500 g  
Fehérje : 39,482 g  
Zsir : 25,279 g  
- telített zsírsav : 6,173 g  
Szenhidrat : 97,563 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemell sonka**

**Teljes kiőrlésű zsemle**

**Paprika**

Energia : 220,640 kcal  
So : 2 006,250 mg  
Fehérje : 16,734 g  
Zsir : 3,580 g  
- telített zsírsav : 1,550 g  
Szenhidrat : 32,840 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 499,215 kcal  
So : 5 933,676 mg

## 2019.07.24. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**

**Szezámagos sajtkrém**

**Kifli**

Energia : 320,845 kcal  
So : 1 114,000 mg  
Feherje : 8,081 g  
Zsir : 6,389 g  
- telített zsírsav : 3,970 g  
Szenhidrat : 57,577 g  
KalciumTejtermek : 220,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag

### Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves**

**Rizsfelfújt**

**Alma kompót**

Energia : 838,650 kcal  
So : 1 503,792 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 30,800 g  
Zsir : 19,426 g  
- telített zsírsav : 6,467 g  
Szenhidrat : 131,902 g  
KalciumTejtermek : 133,380 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

Energia : 358,900 kcal  
So : 1 959,000 mg  
Feherje : 12,550 g  
Zsir : 15,610 g  
- telített zsírsav : 7,188 g  
Szenhidrat : 40,500 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : zeller

Energia : 1 518,395 kcal  
So : 4 576,792 mg

## 2019.07.25. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**

**Körözött**

**Teljes kiőrlésű zsemle**

**Paradicsom**

Energia : 402,386 kcal  
So : 1 682,160 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 21,339 g  
Zsir : 12,173 g  
- telített zsírsav : 7,734 g  
Szenhidrat : 53,267 g  
KalciumTejtermek : 298,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Csontleves finommetélttel**

**Sárgaborsó főzelék**

**Sertés sült**

Energia : 730,341 kcal  
So : 1 744,967 mg  
Feherje : 38,938 g  
Zsir : 36,051 g  
- telített zsírsav : 5,436 g  
Szenhidrat : 62,522 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

## Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Póréhagymás vajkrém**  
**Félbarna kenyér**  
**Uborka**

Energia : 255,400 kcal  
So : 1 160,000 mg  
Fehérje : 7,960 g  
Zsir : 8,760 g  
- telített zsírsav : 0,494 g  
Szenhidrat : 35,020 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 388,127 kcal  
So : 4 587,127 mg

### 2019.07.26. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Snidlinges tojáskrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Paradicsom**

Energia : 406,055 kcal  
So : 2 085,525 mg  
Fehérje : 18,829 g  
Zsir : 12,954 g  
- telített zsírsav : 5,824 g  
Szenhidrat : 52,039 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 791,959 kcal  
So : 1 575,211 mg  
Fehérje : 37,257 g  
Zsir : 29,889 g  
- telített zsírsav : 8,387 g  
Szenhidrat : 92,111 g  
KalciumTejtermek : 94,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
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 : 1 418,364 kcal  
So : 4 819,486 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 : 755,356 kcal  
So : 1 822,239 mg  
Fehérje : 35,087 g  
Zsir : 31,303 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav : 9,186 g  
Szenhidrat : 81,495 g  
KalciumTejtermek : 113,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Retek**

Energia : 404,900 kcal  
So : 2 401,500 mg  
Fehérje : 15,250 g  
Zsir : 19,560 g  
- telített zsírsav : 9,438 g  
Szenhidrat : 40,550 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 452,966 kcal  
So : 5 513,364 mg

### 2019.07.30. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Limonádé  
Főtt virsli  
Mustár  
Félbarna kenyér**

Energia : 395,630 kcal  
So : 2 820,500 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 19,210 g  
Zsir : 13,850 g  
- telített zsírsav : 6,085 g  
Szenhidrat : 47,066 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mustár  
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 737,995 kcal  
So : 2 576,259 mg  
Fehérje : 37,187 g  
Zsir : 33,922 g  
- telített zsírsav : 3,941 g  
Szenhidrat : 70,277 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Sajtmester sajtkrém  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Paprika**

Energia : 192,040 kcal  
So : 1 055,000 mg  
Fehérje : 7,294 g  
Zsir : 5,680 g  
- telített zsírsav : 3,150 g  
Szenhidrat : 30,480 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 325,665 kcal  
So : 6 451,759 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 : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Baromfi becsinál leves**

**Túrós tészta**

**Őszibarack**

Energia : 697,072 kcal  
So : 1 748,146 mg  
Fehérje : 36,832 g  
Zsir : 23,932 g  
- telített zsírsav : 9,076 g  
Szenhidrat : 82,891 g  
KalciumTejtermek : 95,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájkrém**

**Fehér kenyér**

**Uborka**

Energia : 309,300 kcal  
So : 2 533,500 mg  
Fehérje : 13,960 g  
Zsir : 11,700 g  
- telített zsírsav : 3,294 g  
Szenhidrat : 38,590 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 324,012 kcal  
So : 5 400,146 mg

## 2019.08.01. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Limonádé**

**Sárgarépás túrókrém**

**Félbarna kenyér**

**Paprika**

Energia : 326,230 kcal  
So : 1 636,875 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 16,424 g  
Zsir : 7,164 g  
- telített zsírsav : 4,566 g  
Szenhidrat : 47,593 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Daragaluska leves**

**Húsgombócok paradicsommártással**

**Fél adag burgonya köret**

Energia : 800,185 kcal  
So : 2 146,981 mg  
Cukor : 4,500 g  
Fehérje : 32,050 g  
Zsir : 26,668 g  
- telített zsírsav : 4,740 g  
Szenhidrat : 106,552 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű zsemle**

**Retek**

Energia : 331,140 kcal  
So : 1 695,250 mg  
Fehérje : 16,974 g  
Zsir : 17,310 g  
- telített zsírsav : 8,418 g  
Szenhidrat : 29,140 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 457,555 kcal  
So : 5 479,106 mg

## 2019.08.02. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**

**Trappista sajt**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Paradicsom**

Energia : 426,922 kcal  
So : 2 422,030 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 21,652 g  
Zsir : 14,880 g  
- telített zsírsav : 8,590 g  
Szenhidrat : 50,148 g  
KalciumTejtermek : 300,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Vegyes gyümölcsleves**

**Rántott halfilé tepsiben sütve**

**Barna rizs**

**Vitamin saláta**

Energia : 727,209 kcal  
So : 1 508,546 mg  
Cukor : 10,800 g  
Fehérje : 31,879 g  
Zsir : 21,338 g  
- telített zsírsav : 4,875 g  
Szenhidrat : 101,147 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : hal  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Csoki puding**

**Háztartási keksz**

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 : 1 457,731 kcal  
So : 4 442,576 mg