

## Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 2020.01.01. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Kakaó**

**Margarin**

**Kifli**

Energia : 360,160 kcal  
So : 1 174,625 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 11,255 g  
Zsir : 14,532 g  
- telített zsírsav : 7,865 g  
Szenhidrat : 45,426 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Jókai bableves**

**Sajtos pogácsa**

**Narancs**

Energia : 648,322 kcal  
So : 1 231,819 mg  
Fehérje : 56,235 g  
Zsir : 23,755 g  
- telített zsírsav : 7,958 g  
Szenhidrat : 77,800 g  
KalciumTejtermek : 53,100 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Pulykasonka**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

Energia : 230,800 kcal  
So : 1 088,000 mg  
Fehérje : 14,840 g  
Zsir : 3,640 g  
- telített zsírsav : 0,672 g  
Szenhidrat : 33,320 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 239,282 kcal  
So : 3 494,444 mg

### 2020.01.02. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Sajtmester sajtkrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 240,117 kcal  
So : 1 229,280 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 7,973 g  
Zsir : 3,684 g  
- telített zsírsav : 1,897 g  
Szenhidrat : 42,735 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezám  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Grízgaluska leves**

**Zöldbab főzelék**

**Vagdalthús**

Energia : 623,535 kcal  
So : 2 310,915 mg  
Fehérje : 28,616 g  
Zsir : 26,714 g  
- telített zsírsav : 5,521 g  
Szenhidrat : 68,113 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

## Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás**  
**Zsemle**  
**Sárgarépa**

Energia : 260,950 kcal  
So : 1 816,250 mg  
Fehérje : 10,420 g  
Zsir : 8,775 g  
- telített zsírsav : 4,726 g  
Szenhidrat : 34,680 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 124,602 kcal  
So : 5 356,445 mg

### 2020.01.03. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Körözött**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Jégsaláta**

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

**Brokkolikrém leves**  
**Roston sült halfilé zöldségraguval**  
**Főtt burgonya**  
**Cékla**

Energia : 620,501 kcal  
So : 2 194,267 mg  
Fehérje : 28,737 g  
Zsir : 21,978 g  
- telített zsírsav : 4,355 g  
Szenhidrat : 75,738 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt**  
**Kifli**  
**Alma**

Energia : 227,500 kcal  
So : 985,750 mg  
Fehérje : 8,380 g  
Zsir : 2,815 g  
- telített zsírsav : 1,616 g  
Szenhidrat : 42,230 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 215,387 kcal  
So : 4 656,102 mg

### 2020.01.06. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Teljes kiörlésű zsemle**  
**Fejes saláta**

Energia : 394,262 kcal  
So : 1 782,030 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 13,466 g  
Zsir : 22,170 g  
- telített zsírsav : 12,055 g  
Szenhidrat : 37,448 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Vágottborsó leves**  
**Milánói rakott csirke reszelt sajttal**

Energia : 673,417 kcal  
So : 2 036,321 mg  
Cukor : 3,750 g  
Fehérje : 33,816 g  
Zsir : 19,639 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav : 4,525 g  
Szenhidrat : 90,186 g  
KalciumTejtermek : 67,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott  
Fehér kenyér  
Sárgarépa

Energia : 214,200 kcal  
So : 1 713,000 mg  
Fehérje : 10,200 g  
Zsir : 3,640 g  
- telített zsírsav : 1,276 g  
Szenhidrat : 36,380 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mustár  
Allergen : zeller

Energia : 1 281,879 kcal  
So : 5 531,351 mg

### 2020.01.07. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej  
Barack lekvár  
Margarin  
Félbarna kenyér

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

Étkezés: Ebéd

Csurgatott leves  
Sertésszelet pulykamáj raguval  
Burgonya köret  
Csemege uborka

Energia : 634,062 kcal  
So : 2 880,898 mg  
Fehérje : 30,808 g  
Zsir : 28,682 g  
- telített zsírsav : 4,953 g  
Szenhidrat : 62,274 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt  
Teljes kiőrlésű kifli  
Lilahagyma

Energia : 144,390 kcal  
So : 700,000 mg  
Fehérje : 4,788 g  
Zsir : 4,242 g  
- telített zsírsav : 2,471 g  
Szenhidrat : 23,787 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 176,652 kcal  
So : 5 029,898 mg

### 2020.01.08. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea  
Tojáskrém  
Zsemle

Energia : 266,657 kcal  
So : 1 327,230 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 9,475 g  
Zsir : 6,772 g  
- telített zsírsav : 4,648 g  
Szenhidrat : 41,701 g  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves**  
**Túrós tészta**  
**Kivi**

Energia : 640,093 kcal  
So : 1 410,414 mg  
Fehérje : 30,802 g  
Zsir : 22,825 g  
- telített zsírsav : 6,865 g  
Szenhidrat : 75,736 g  
KalciumTejtermek : 57,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Sajtos párizsi**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 365,200 kcal  
So : 2 062,000 mg  
Fehérje : 11,840 g  
Zsir : 19,240 g  
- telített zsírsav : 8,472 g  
Szenhidrat : 34,920 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 271,950 kcal  
So : 4 799,644 mg

## 2020.01.09. CSÜTÖRTÖK

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

**Csontleves vele főtt zöldségekkel, tésztával**  
**Zöldborsó főzelék**  
**Sertés pörkölt**

Energia : 559,064 kcal  
So : 1 121,441 mg  
Fehérje : 30,275 g  
Zsir : 27,512 g  
- telített zsírsav : 4,367 g  
Szenhidrat : 47,445 g  
KalciumTejtermek : 25,650 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Sárgarépa**

Energia : 342,000 kcal  
So : 1 799,000 mg  
Fehérje : 15,680 g  
Zsir : 14,520 g  
- telített zsírsav : 6,836 g  
Szenhidrat : 35,880 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 156,509 kcal  
So : 3 688,504 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2020.01.10. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**

**Szezámagos sajtkrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

Energia : 246,117 kcal  
So : 1 288,280 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 8,453 g  
Zsir : 3,724 g  
- telített zsírsav : 1,909 g  
Szenhidrat : 43,615 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Gyümölcs leves**

**Rántott csirkemell**

**Burgonya püré**

**Cékla**

Energia : 673,462 kcal  
So : 2 083,736 mg  
Cukor : 7,500 g  
Fehérje : 30,813 g  
Zsir : 22,605 g  
- telített zsírsav : 5,902 g  
Szenhidrat : 85,248 g  
KalciumTejtermek : 60,750 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
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 : 1 139,929 kcal  
So : 4 530,766 mg

## 2020.01.13. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**

**Trappista sajt**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű zsemle**

Energia : 530,400 kcal  
So : 2 287,325 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 22,889 g  
Zsir : 27,974 g  
- telített zsírsav : 15,755 g  
Szenhidrat : 47,932 g  
KalciumTejtermek : 468,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

### Étkezés: Ebéd

**Minestrone leves**

**Rizshús**

**Csemege uborka**

Energia : 564,525 kcal  
So : 2 609,599 mg  
Fehérje : 23,341 g  
Zsir : 19,018 g  
- telített zsírsav : 3,189 g  
Szenhidrat : 73,226 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

## Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém  
Kifli  
Retek

Energia : 204,850 kcal  
So : 770,750 mg  
Fehérje : 5,210 g  
Zsir : 8,355 g  
- telített zsírsav : 0,407 g  
Szenhidrat : 26,930 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 299,775 kcal  
So : 5 667,674 mg

### 2020.01.14. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea  
Tonhalkrém  
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 : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : hal  
Allergen : mustár

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel  
Sertés szelet sajtmártással  
Bulgur

Energia : 620,801 kcal  
So : 1 860,472 mg  
Fehérje : 31,271 g  
Zsir : 25,849 g  
- telített zsírsav : 6,810 g  
Szenhidrat : 68,471 g  
KalciumTejtermek : 110,250 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Fejes saláta

Energia : 243,340 kcal  
So : 1 854,500 mg  
Fehérje : 11,294 g  
Zsir : 10,690 g  
- telített zsírsav : 4,153 g  
Szenhidrat : 27,980 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 256,308 kcal  
So : 5 395,112 mg

### 2020.01.15. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé  
Sajtmester sajtkrém  
Zsemle  
Retek

Energia : 317,745 kcal  
So : 1 130,500 mg  
Fehérje : 7,841 g  
Zsir : 3,699 g  
- telített zsírsav : 4,357 g  
Szenhidrat : 63,017 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : szezámag  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

**Lencsegulyás**  
**Fahéjas csiga**  
**Alma**

Energia : 664,136 kcal  
So : 445,564 mg  
Cukor : 15,000 g  
Fehérje : 56,161 g  
Zsir : 18,267 g  
- telített zsírsav : 4,750 g  
Szenhidrat : 95,791 g  
KalciumTejtermek : 35,100 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Sárgarépa**

Energia : 282,080 kcal  
So : 898,000 mg  
Fehérje : 7,492 g  
Zsir : 11,600 g  
- telített zsírsav : 2,036 g  
Szenhidrat : 40,160 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 263,961 kcal  
So : 2 474,064 mg

## 2020.01.16. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Kockasajt**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 299,750 kcal  
So : 1 668,000 mg  
Fehérje : 14,572 g  
Zsir : 6,090 g  
- telített zsírsav : 3,647 g  
Szenhidrat : 45,367 g  
KalciumTejtermek : 315,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Tarhonya leves**  
**Húsgombócok paradicsom mártás**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 662,737 kcal  
So : 1 414,762 mg  
Cukor : 5,250 g  
Fehérje : 25,394 g  
Zsir : 21,934 g  
- telített zsírsav : 3,728 g  
Szenhidrat : 89,176 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemell sonka**  
**Magos zsemle**  
**Fejes saláta**

Energia : 197,340 kcal  
So : 1 775,500 mg  
Fehérje : 13,934 g  
Zsir : 3,290 g  
- telített zsírsav : 0,703 g  
Szenhidrat : 30,540 g  
Allergen : szezám  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 159,827 kcal  
So : 4 858,262 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2020.01.17. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**

**Petrezselymes túrókrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Lilahagyma**

Energia : 379,620 kcal  
So : 1 373,525 mg  
Feherje : 13,868 g  
Zsir : 5,290 g  
- telített zsírsav : 3,358 g  
Szenhidrat : 68,361 g  
KalciumTejtermek : 50,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**

**Sült halfilé paprikás mártással**

**Párolt rizs**

Energia : 670,080 kcal  
So : 1 468,871 mg  
Feherje : 28,297 g  
Zsir : 26,411 g  
- telített zsírsav : 4,551 g  
Szenhidrat : 78,540 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : hal  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt**

**Kifli**

**Alma**

Energia : 227,500 kcal  
So : 985,750 mg  
Feherje : 8,380 g  
Zsir : 2,815 g  
- telített zsírsav : 1,616 g  
Szenhidrat : 42,230 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 277,200 kcal  
So : 3 828,146 mg

## 2020.01.20. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Kakaó**

**Briós**

Energia : 291,310 kcal  
So : 265,875 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 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

**Karfiol krémleves**

**Tarhonyáshús pulykacombból**

**Vegyes savanyúság**

Energia : 624,681 kcal  
So : 1 210,982 mg  
Feherje : 29,304 g  
Zsir : 24,285 g  
- telített zsírsav : 5,458 g  
Szenhidrat : 71,701 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej



## Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Póréhagymás vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Sárgarépa**

Energia : 255,200 kcal  
So : 1 157,000 mg  
Fehérje : 7,100 g  
Zsír : 8,680 g  
- telített zsírsav : 0,336 g  
Szenhidrat : 36,040 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 171,191 kcal  
So : 2 633,857 mg

### 2020.01.21. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Tojáskrém**  
**Zsemle**

Energia : 367,295 kcal  
So : 1 594,025 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 16,268 g  
Zsír : 9,796 g  
- telített zsírsav : 6,651 g  
Szenhidrat : 52,225 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves**  
**Zabpelyhes rakott zöldbab barna rizszel, darálthússal**

Energia : 643,514 kcal  
So : 1 116,829 mg  
Fehérje : 25,837 g  
Zsír : 29,155 g  
- telített zsírsav : 5,900 g  
Szenhidrat : 68,475 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített sajtkrém**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Retek**

Energia : 140,635 kcal  
So : 644,250 mg  
Fehérje : 5,527 g  
Zsír : 4,874 g  
- telített zsírsav : 2,727 g  
Szenhidrat : 20,327 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezám  
Allergen : glutén

Energia : 1 151,444 kcal  
So : 3 355,104 mg

### 2020.01.22. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Sárgarépás túrókrém**  
**Félbarna kenyér**

Energia : 262,542 kcal  
So : 1 314,555 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 12,930 g  
Zsír : 5,068 g  
- telített zsírsav : 3,264 g  
Szenhidrat : 40,269 g  
KalciumTejtermek : 50,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

**Frankfurti leves**  
**Kakaós tészta**  
**Narancs**

Energia : 657,281 kcal  
So : 2 127,521 mg  
Cukor : 7,500 g  
Fehérje : 23,742 g  
Zsir : 25,331 g  
- telített zsírsav : 8,342 g  
Szenhidrat : 82,446 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Tavaszi felvágott**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 330,040 kcal  
So : 1 791,700 mg  
Fehérje : 10,026 g  
Zsir : 18,932 g  
- telített zsírsav : 8,686 g  
Szenhidrat : 32,684 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 249,863 kcal  
So : 5 233,776 mg

## 2020.01.23. 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**  
**Sóska**  
**Főtt tojás**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 609,731 kcal  
So : 1 932,662 mg  
Cukor : 7,500 g  
Fehérje : 26,559 g  
Zsir : 29,097 g  
- telített zsírsav : 6,582 g  
Szenhidrat : 58,434 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

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 : 1 168,031 kcal  
So : 4 252,161 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2020.01.24. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Magyaros vajkrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Lilahagyma**

Energia : 293,322 kcal  
So : 1 032,030 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 7,042 g  
Zsir : 8,642 g  
- telített zsírsav : 0,338 g  
Szenhidrat : 45,988 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**

**Rántott sertésszelet**

**Párolt zöldségek**

Energia : 663,094 kcal  
So : 1 604,351 mg  
Fehérje : 31,241 g  
Zsir : 39,215 g  
- telített zsírsav : 7,461 g  
Szenhidrat : 45,886 g  
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 : 1 176,766 kcal  
So : 3 795,131 mg

## 2020.01.27. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

**Kakaó**

**Kockasajt**

**Teljes kiőrlésű kifli**

Energia : 264,900 kcal  
So : 965,875 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 11,413 g  
Zsir : 7,427 g  
- telített zsírsav : 4,585 g  
Szenhidrat : 39,443 g  
KalciumTejtermek : 315,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves**

**Sárgarépás csirketokány póréhagymával**

**Árpagyöngy**

Energia : 640,096 kcal  
So : 1 491,231 mg  
Fehérje : 24,682 g  
Zsir : 26,806 g  
- telített zsírsav : 3,576 g  
Szenhidrat : 74,959 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**

**Margarin**

**Zsemle**

**Fejes saláta**

Energia : 314,650 kcal  
So : 1 515,250 mg  
Fehérje : 14,390 g  
Zsir : 14,255 g  
- telített zsírsav : 9,073 g  
Szenhidrat : 31,790 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén

Energia : 1 219,646 kcal  
So : 3 972,355 mg

### 2020.01.28. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé  
Nutella  
Fehér kenyér

Energia : 379,800 kcal  
So : 1 217,000 mg  
Fehérje : 7,700 g  
Zsir : 6,880 g  
- telített zsírsav : 2,460 g  
Szenhidrat : 73,100 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

Vegyes zöldségleves  
Dubarry csirkemell  
Burgonya püré

Energia : 587,640 kcal  
So : 1 885,566 mg  
Fehérje : 34,117 g  
Zsir : 18,513 g  
- telített zsírsav : 7,248 g  
Szenhidrat : 70,273 g  
KalciumTejtermek : 123,075 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém  
Teljes kiőrlésű kifli  
Retek

Energia : 195,840 kcal  
So : 1 269,000 mg  
Fehérje : 8,506 g  
Zsir : 10,110 g  
- telített zsírsav : 3,292 g  
Szenhidrat : 19,230 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 163,280 kcal  
So : 4 371,566 mg

### 2020.01.29. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej  
Zöldfűszeres 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  
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves  
Pizzás csiga  
Mandarin

Energia : 652,669 kcal  
So : 1 620,814 mg  
Fehérje : 53,412 g  
Zsir : 28,681 g  
- telített zsírsav : 8,112 g  
Szenhidrat : 70,612 g  
KalciumTejtermek : 56,700 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.01.01.-2020.02.02.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Tavaszi felvágott**  
**Margarin**  
**Fehér kenyér**  
**Sárgarépa**

Energia : 336,200 kcal  
So : 2 278,200 mg  
Fehérje : 11,232 g  
Zsir : 16,760 g  
- telített zsírsav : 7,396 g  
Szenhidrat : 36,444 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

Energia : 1 306,509 kcal  
So : 5 017,514 mg

### 2020.01.30. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Sajtos rúd**

Energia : 319,012 kcal  
So : 265,000 mg  
Fehérje : 10,804 g  
Zsir : 16,684 g  
- telített zsírsav : 9,040 g  
Szenhidrat : 29,608 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Lebbencs leves**  
**Töltött káposzta**

Energia : 620,684 kcal  
So : 2 208,992 mg  
Fehérje : 24,169 g  
Zsir : 31,233 g  
- telített zsírsav : 6,116 g  
Szenhidrat : 59,809 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Sajtmester sajtkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 204,495 kcal  
So : 1 233,250 mg  
Fehérje : 8,051 g  
Zsir : 3,704 g  
- telített zsírsav : 1,898 g  
Szenhidrat : 33,787 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag  
Allergen : glutén

Energia : 1 144,191 kcal  
So : 3 707,241 mg

### 2020.01.31. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Sárgarépás túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Alma**

Energia : 301,392 kcal  
So : 1 376,055 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 13,470 g  
Zsir : 5,368 g  
- telített zsírsav : 3,195 g  
Szenhidrat : 49,119 g  
KalciumTejtermek : 50,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Tejfölös zöldbableves gerslivel**  
**Roston sült halfilé citromos mártással**  
**Rizs köret**

Energia : 613,534 kcal  
So : 1 460,482 mg  
Fehérje : 25,389 g  
Zsir : 23,529 g  
- telített zsírsav : 5,499 g  
Szenhidrat : 72,800 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

**Csoki puding**  
**Háztartási keksz**

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 : 1 177,126 kcal  
So : 3 250,537 mg