

## 2020.02.03. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia	: 280,700 kcal
<b>Kockasajt</b>	So	: 1 446,250 mg
<b>Zsemle</b>	Feherje	: 13,142 g
	Zsir	: 5,835 g
	- telített zsírsav	: 5,885 g
	Szenhidrat	: 43,437 g
	KalciumTejtermek	: 315,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Ebéd

<b>Zöldborsó leves</b>	Energia	: 748,741 kcal
<b>Hentes tokány</b>	So	: 2 344,729 mg
<b>Bulgur</b>	Feherje	: 35,632 g
	Zsir	: 27,580 g
	- telített zsírsav	: 4,930 g
	Szenhidrat	: 93,419 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

### Étkezés: Uzsonna

<b>Zalai felvágott</b>	Energia	: 421,900 kcal
<b>Margarin</b>	So	: 2 739,000 mg
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Feherje	: 15,700 g
<b>Retek</b>	Zsir	: 21,710 g
	- telített zsírsav	: 9,188 g
	Szenhidrat	: 39,500 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Energia	: 1 451,341 kcal
	So	: 6 529,979 mg

## 2020.02.04. KEDD

### Étkezés: Tízórai

<b>Citromos tea</b>	Energia	: 398,722 kcal
<b>Főtt virsli</b>	So	: 3 064,030 mg
<b>Fehér kenyér</b>	Cukor	: 9,000 g
<b>Mustár</b>	Feherje	: 19,392 g
	Zsir	: 13,690 g
	- telített zsírsav	: 5,942 g
	Szenhidrat	: 50,958 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: mustár
	Allergen	: szója

### Étkezés: Ebéd

<b>Zeller leves</b>	Energia	: 805,099 kcal
<b>Bakonyi sertés szelet</b>	So	: 1 834,274 mg
<b>Petrezselymes rizs</b>	Feherje	: 32,662 g
	Zsir	: 32,935 g
	- telített zsírsav	: 6,930 g
	Szenhidrat	: 92,953 g
	KalciumTejtermek	: 32,400 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: zeller
	Allergen	: tojás

### Étkezés: Uzsonna

<b>Póréhagymás vajkrém</b>	Energia	: 226,840 kcal
<b>Teljes kiőrlésű zsemle</b>	So	: 873,000 mg
<b>Uborka</b>	Feherje	: 6,014 g
	Zsir	: 10,760 g
	- telített zsírsav	: 1,634 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 28,960 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 1 430,661 kcal  
So : 5 771,304 mg

### 2020.02.05. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle  
Sajtmester sajtkrém  
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 302,040 kcal  
So : 1 055,500 mg  
Fehérje : 6,974 g  
Zsir : 5,700 g  
- telített zsírsav : 3,350 g  
Szenhidrat : 58,280 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Baromfi raguleves  
Burgonyás tészta  
Csemege uborka

Energia : 805,696 kcal  
So : 3 170,763 mg  
Fehérje : 34,531 g  
Zsir : 25,382 g  
- telített zsírsav : 4,129 g  
Szenhidrat : 107,936 g  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka  
Margarin  
Fehér kenyér  
Fejes saláta

Energia : 355,900 kcal  
So : 2 174,250 mg  
Fehérje : 18,480 g  
Zsir : 15,140 g  
- telített zsírsav : 7,123 g  
Szenhidrat : 37,930 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

Energia : 1 463,636 kcal  
So : 6 400,512 mg

### 2020.02.06. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kifli  
Fejes saláta

Energia : 334,050 kcal  
So : 854,875 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 10,421 g  
Zsir : 16,007 g  
- telített zsírsav : 8,613 g  
Szenhidrat : 38,236 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves  
Vágottborsó főzelék  
Fokhagymás sertés sült

Energia : 756,018 kcal  
So : 2 077,564 mg  
Fehérje : 47,884 g  
Zsir : 32,200 g  
- telített zsírsav : 5,598 g  
Szenhidrat : 68,782 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt  
Zsemle  
Uborka

Energia : 343,350 kcal  
So : 2 098,250 mg  
Fehérje : 19,620 g  
Zsir : 14,495 g  
- telített zsírsav : 10,834 g  
Szenhidrat : 33,170 g  
KalciumTejtermek : 300,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 433,418 kcal  
So : 5 030,689 mg

## 2020.02.07. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

Energia : 360,508 kcal  
So : 1 756,365 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 16,712 g  
Zsir : 7,077 g  
- telített zsírsav : 4,457 g  
Szenhidrat : 56,662 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Francia hagymaleves pirított zsemlekockával  
Fűszeres sült sertés csíkok sajtmártással  
Párolt zöldségek

Energia : 714,076 kcal  
So : 2 253,370 mg  
Fehérje : 40,934 g  
Zsir : 38,598 g  
- telített zsírsav : 15,614 g  
Szenhidrat : 50,682 g  
KalciumTejtermek : 213,300 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csokoládé 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 : 1 378,184 kcal  
So : 4 521,735 mg

## 2020.02.10. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé  
Kalács

Energia : 279,010 kcal  
So : 631,700 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 10,985 g  
Zsir : 6,709 g  
- telített zsírsav : 2,775 g  
Szenhidrat : 42,387 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Zöldbab leves**  
**Brassói aprópecsenye**  
**Párolt barna rizs**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 793,012 kcal  
So : 1 669,444 mg  
Fehérje : 28,699 g  
Zsir : 35,613 g  
- telített zsírsav : 5,574 g  
Szenhidrat : 88,642 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Uborka**

Energia : 256,340 kcal  
So : 1 782,500 mg  
Fehérje : 12,864 g  
Zsir : 10,560 g  
- telített zsírsav : 5,124 g  
Szenhidrat : 29,910 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 328,362 kcal  
So : 4 083,644 mg

## 2020.02.11. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**  
**Sárgarépas túrókrém**  
**Félbarna kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 400,200 kcal  
So : 1 608,375 mg  
Fehérje : 16,224 g  
Zsir : 7,184 g  
- telített zsírsav : 4,764 g  
Szenhidrat : 66,487 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Nyírségi gombóclevés**  
**Vadas csirkemell**  
**Főtt tészta**

Energia : 804,738 kcal  
So : 2 145,301 mg  
Cukor : 4,500 g  
Fehérje : 52,007 g  
Zsir : 24,215 g  
- telített zsírsav : 6,579 g  
Szenhidrat : 94,413 g  
KalciumTejtermek : 43,200 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Tavaszi felvágott**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Retek**

Energia : 191,040 kcal  
So : 1 400,000 mg  
Fehérje : 9,866 g  
Zsir : 8,320 g  
- telített zsírsav : 3,048 g  
Szenhidrat : 20,860 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 395,977 kcal  
So : 5 153,675 mg

## 2020.02.12. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Méz**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 393,122 kcal  
So : 1 404,030 mg  
Cukor : 11,000 g  
Feherje : 7,322 g  
Zsir : 11,710 g  
- telített zsírsav : 5,672 g  
Szenhidrat : 63,228 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Becsínált leves**

**Túrós batyu**

**Narancs**

Energia : 724,586 kcal  
So : 935,107 mg  
Cukor : 22,500 g  
Feherje : 61,935 g  
Zsir : 24,238 g  
- telített zsírsav : 7,431 g  
Szenhidrat : 95,076 g  
KalciumTejtermek : 81,180 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Kenőmájás**

**Magos zsemle**

**Sárgarépa**

Energia : 294,040 kcal  
So : 2 138,000 mg  
Feherje : 11,994 g  
Zsir : 13,900 g  
- telített zsírsav : 3,764 g  
Szenhidrat : 32,520 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : szezám

Energia : 1 411,748 kcal  
So : 4 477,137 mg

## 2020.02.13. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Tejbedara kakaóporral**

**Ásványvíz**

Energia : 255,445 kcal  
So : 800,562 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 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

**Tojásleves**

**Brokkoli főzelék**

**Húsgombóc**

Energia : 748,130 kcal  
So : 1 750,909 mg  
Feherje : 33,491 g  
Zsir : 32,809 g  
- telített zsírsav : 7,470 g  
Szenhidrat : 78,801 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

## Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Uborka**

Energia : 429,200 kcal  
So : 2 289,500 mg  
Fehérje : 19,590 g  
Zsir : 25,610 g  
- telített zsírsav : 14,174 g  
Szenhidrat : 28,900 g  
KalciumTejtermek : 300,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 432,775 kcal  
So : 4 840,972 mg

### 2020.02.14. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Zöldfűszeres vajkrém**  
**Telejes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 319,000 kcal  
So : 1 214,000 mg  
Fehérje : 13,120 g  
Zsir : 11,560 g  
- telített zsírsav : 2,328 g  
Szenhidrat : 39,320 g  
KalciumTejtermek : 230,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Fahéjas almaleves**  
**Szezámagos rántott halfilé**  
**Főtt burgonya**  
**Csemege uborka**

Energia : 785,935 kcal  
So : 3 288,006 mg  
Cukor : 18,000 g  
Fehérje : 33,375 g  
Zsir : 24,455 g  
- telített zsírsav : 4,478 g  
Szenhidrat : 106,829 g  
KalciumTejtermek : 21,600 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : szezám  
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcsös joghurt**  
**Kifli**

Energia : 204,250 kcal  
So : 978,250 mg  
Fehérje : 8,080 g  
Zsir : 2,515 g  
- telített zsírsav : 1,565 g  
Szenhidrat : 36,980 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 309,185 kcal  
So : 5 480,256 mg

### 2020.02.17. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Petrezselymes túrókrém**  
**Fehér kenyér**  
**Alma**

Energia : 345,642 kcal  
So : 1 880,305 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 16,310 g  
Zsir : 7,188 g  
- telített zsírsav : 4,485 g  
Szenhidrat : 56,019 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Burgonya leves**

**Csirkemáj rizottó reszelt sajttal**

**Cékla**

Energia : 809,554 kcal  
So : 2 471,202 mg  
Fehérje : 36,184 g  
Zsir : 22,870 g  
- telített zsírsav : 4,299 g  
Szenhidrat : 112,420 g  
KalciumTejtermek : 64,800 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém**

**Teljes kiőrlésű kifli**

**Fejes saláta**

Energia : 172,740 kcal  
So : 392,000 mg  
Fehérje : 3,896 g  
Zsir : 9,790 g  
- telített zsírsav : 1,143 g  
Szenhidrat : 18,860 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 327,936 kcal  
So : 4 743,506 mg

**2020.02.18. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**

**Sajtmester sajtkrém**

**Korpás kifli**

**Uborka**

Energia : 276,480 kcal  
So : 778,900 mg  
Fehérje : 7,280 g  
Zsir : 3,720 g  
- telített zsírsav : 2,354 g  
Szenhidrat : 53,276 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Fokhagyma krémleves**

**Temesvári sertés szelet**

**Hántolt árpa**

Energia : 772,166 kcal  
So : 1 733,569 mg  
Fehérje : 32,055 g  
Zsir : 33,580 g  
- telített zsírsav : 8,271 g  
Szenhidrat : 85,170 g  
KalciumTejtermek : 54,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

Energia : 350,500 kcal  
So : 2 058,500 mg  
Fehérje : 13,210 g  
Zsir : 19,360 g  
- telített zsírsav : 9,418 g  
Szenhidrat : 29,750 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 399,146 kcal  
So : 4 570,969 mg

## 2020.02.19. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia	: 494,645 kcal
<b>Tonhalkrém</b>	So	: 1 989,110 mg
<b>Félbarna kenyér</b>	Feherje	: 21,693 g
	Zsir	: 24,792 g
	- telített zsírsav	: 6,064 g
	Szenhidrat	: 44,515 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: mustár
	Allergen	: hal

### Étkezés: Ebéd

<b>Húsgombóc leves</b>	Energia	: 773,298 kcal
<b>Izes derelye</b>	So	: 1 587,879 mg
<b>Kiwi</b>	Cukor	: 13,500 g
	Feherje	: 20,633 g
	Zsir	: 19,572 g
	- telített zsírsav	: 3,476 g
	Szenhidrat	: 125,954 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller

### Étkezés: Uzsonna

<b>Pulykasonka</b>	Energia	: 227,840 kcal
<b>Teljes kiőrlésű zsemle</b>	So	: 870,000 mg
<b>Uborka</b>	Feherje	: 15,814 g
	Zsir	: 6,510 g
	- telített zsírsav	: 2,124 g
	Szenhidrat	: 28,610 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Energia	: 1 495,783 kcal
	So	: 4 446,989 mg

## 2020.02.20. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

<b>Kakaó</b>	Energia	: 439,060 kcal
<b>Csirkemájkrém</b>	So	: 2 232,125 mg
<b>Zsemle</b>	Cukor	: 9,000 g
<b>Lilahagyma</b>	Feherje	: 19,055 g
	Zsir	: 14,730 g
	- telített zsírsav	: 7,664 g
	Szenhidrat	: 57,226 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Ebéd

<b>Gomba leves</b>	Energia	: 781,982 kcal
<b>Kelkáposzta főzelék</b>	So	: 2 150,433 mg
<b>Fasirt</b>	Feherje	: 37,215 g
	Zsir	: 30,938 g
	- telített zsírsav	: 4,883 g
	Szenhidrat	: 89,667 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

### Étkezés: Uzsonna

<b>Magyaros vajkrém</b>	Energia	: 221,000 kcal
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	So	: 949,000 mg
<b>Retek</b>	Feherje	: 6,320 g
	Zsir	: 8,560 g
	- telített zsírsav	: 0,328 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



## Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 28,720 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 442,042 kcal  
So : 5 331,558 mg

### 2020.02.21. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Diós túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 384,262 kcal  
So : 1 434,580 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 13,824 g  
Zsir : 18,930 g  
- telített zsírsav : 9,525 g  
Szenhidrat : 38,532 g  
KalciumTejtermek : 40,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsomleves

Natúr csirkemell

Sárgarépás burgonya püré

Vegyes savanyúság

Energia : 753,408 kcal  
So : 2 183,962 mg  
Cukor : 13,500 g  
Fehérje : 36,886 g  
Zsir : 21,556 g  
- telített zsírsav : 5,047 g  
Szenhidrat : 101,900 g  
KalciumTejtermek : 51,300 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

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 : 1 358,020 kcal  
So : 4 777,292 mg

### 2020.02.24. HÉTFŐ

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

Karfiol leves

Tarhonyáshús baromfiból

Csemege uborka

Energia : 715,343 kcal  
So : 3 180,166 mg  
Fehérje : 35,777 g  
Zsir : 23,491 g  
- telített zsírsav : 4,009 g  
Szenhidrat : 89,724 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Jégsaláta**

Energia : 305,406 kcal  
So : 1 523,166 mg  
Fehérje : 9,768 g  
Zsir : 17,590 g  
- telített zsírsav : 8,453 g  
Szenhidrat : 29,359 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

Energia : 1 339,762 kcal  
So : 4 968,332 mg

### 2020.02.25. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Tojáskrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 357,107 kcal  
So : 1 811,480 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 11,995 g  
Zsir : 9,885 g  
- telített zsírsav : 3,832 g  
Szenhidrat : 54,231 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

**Lestyános karalábé leves**  
**Magyaros sertés szelet**  
**Főtt tészta**

Energia : 789,171 kcal  
So : 2 242,192 mg  
Fehérje : 35,939 g  
Zsir : 34,126 g  
- telített zsírsav : 5,572 g  
Szenhidrat : 84,335 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Kockasajt**  
**Kifli**  
**Retek**

Energia : 164,400 kcal  
So : 1 112,250 mg  
Fehérje : 6,122 g  
Zsir : 2,825 g  
- telített zsírsav : 1,728 g  
Szenhidrat : 28,457 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 310,678 kcal  
So : 5 165,922 mg

### 2020.02.26. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Szezámagos sajtkrém**  
**Kifli**

Energia : 320,845 kcal  
So : 1 114,000 mg  
Fehérje : 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 : szezám

## Étlap (2020.02.03.-2020.03.01.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves**  
**Lekváros bukta**  
**Mandarin**

Energia : 707,605 kcal  
So : 1 319,357 mg  
Cukor : 6,300 g  
Feherje : 57,536 g  
Zsir : 19,975 g  
- telített zsírsav : 4,708 g  
Szenhidrat : 104,608 g  
KalciumTejtermek : 30,780 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Csirkemell sonka**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 364,400 kcal  
So : 2 640,250 mg  
Feherje : 19,000 g  
Zsir : 12,460 g  
- telített zsírsav : 5,888 g  
Szenhidrat : 42,700 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 392,850 kcal  
So : 5 073,607 mg

## 2020.02.27. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

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

Energia : 411,520 kcal  
So : 1 574,600 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 21,197 g  
Zsir : 12,040 g  
- telített zsírsav : 7,731 g  
Szenhidrat : 56,393 g  
KalciumTejtermek : 298,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

### Étkezés: Ebéd

**Csontleves eperlevéllel**  
**Lencse főzelék**  
**Sertés pörkölt**

Energia : 768,862 kcal  
So : 1 914,523 mg  
Cukor : 3,600 g  
Feherje : 43,447 g  
Zsir : 31,294 g  
- telített zsírsav : 6,404 g  
Szenhidrat : 78,512 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**  
**Félbarna kenyér**  
**Uborka**

Energia : 255,400 kcal  
So : 1 160,000 mg  
Feherje : 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 : 1 435,782 kcal  
So : 4 649,123 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2020.02.28. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Margarin**

**Sajtos párizsi**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Fejes saláta**

Energia : 449,422 kcal  
So : 2 372,030 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 13,882 g  
Zsir : 21,240 g  
- telített zsírsav : 9,175 g  
Szenhidrat : 49,178 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

### Étkezés: Ebéd

**Zöldség krémleves**

**Kukoricabundás halfilé tepsiben sütve**

**Párolt rizs**

Energia : 799,839 kcal  
So : 1 997,246 mg  
Fehérje : 34,522 g  
Zsir : 27,576 g  
- telített zsírsav : 5,247 g  
Szenhidrat : 102,036 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tej  
Allergen : hal

### Étkezés: Uzsonna

**Natúr joghurt**

**Kifli**

**Narancs**

Energia : 261,350 kcal  
So : 1 166,250 mg  
Fehérje : 9,930 g  
Zsir : 5,915 g  
- telített zsírsav : 3,755 g  
Szenhidrat : 41,050 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 510,611 kcal  
So : 5 535,526 mg