

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.02.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 2019.01.02. 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 : 774,279 kcal  
So : 1 527,682 mg  
Fehérje : 67,716 g  
Zsir : 28,002 g  
- telített zsírsav : 8,973 g  
Szenhidrat : 93,343 g  
KalciumTejtermek : 63,720 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Pulykasonka**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

Energia : 276,400 kcal  
So : 1 289,000 mg  
Fehérje : 18,160 g  
Zsir : 4,510 g  
- telített zsírsav : 0,838 g  
Szenhidrat : 39,170 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 410,839 kcal  
So : 3 991,307 mg

### 2019.01.03. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Sajtmester sajtkrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 303,717 kcal  
So : 1 600,780 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 10,653 g  
Zsir : 6,584 g  
- telített zsírsav : 3,707 g  
Szenhidrat : 49,275 g  
KalciumTejtermek : 220,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezám  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Grízgaluska leves**

**Zöldbab főzelék**

**Vagdalthús**

Energia : 756,252 kcal  
So : 2 774,673 mg  
Fehérje : 34,969 g  
Zsir : 32,093 g  
- telített zsírsav : 6,635 g  
Szenhidrat : 82,996 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.02.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 300,550 kcal  
So : 2 153,750 mg  
Fehérje : 12,250 g  
Zsir : 11,585 g  
- telített zsírsav : 5,534 g  
Szenhidrat : 36,330 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 360,519 kcal  
So : 6 529,203 mg

### 2019.01.04. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 421,686 kcal  
So : 1 765,335 mg  
Fehérje : 16,650 g  
Zsir : 7,249 g  
- telített zsírsav : 4,634 g  
Szenhidrat : 71,255 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Rizsleves**  
**Roston sült halfilé zöldségraguval**  
**Főtt burgonya**  
**Cékla**

Energia : 793,216 kcal  
So : 2 507,886 mg  
Fehérje : 33,167 g  
Zsir : 27,838 g  
- telített zsírsav : 3,326 g  
Szenhidrat : 100,561 g  
Allergen : glutén  
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

**Natúr joghurt**  
**Kivi**

Energia : 123,700 kcal  
So : 271,750 mg  
Fehérje : 4,480 g  
Zsir : 2,470 g  
- telített zsírsav : 1,466 g  
Szenhidrat : 20,150 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej

Energia : 1 338,602 kcal  
So : 4 544,970 mg

### 2019.01.07. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 431,462 kcal  
So : 2 024,530 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 16,236 g  
Zsir : 24,980 g  
- telített zsírsav : 13,755 g  
Szenhidrat : 37,608 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 808,101 kcal  
So : 2 443,585 mg  
Cukor : 4,500 g  
Fehérje : 40,579 g  
Zsir : 23,567 g  
- telített zsírsav : 5,430 g  
Szenhidrat : 108,223 g  
KalciumTejtermek : 81,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.02.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Fehér kenyér**  
**Sárgarépa**

Energia : 247,300 kcal  
So : 1 977,500 mg  
Fehérje : 11,440 g  
Zsir : 3,760 g  
- telített zsírsav : 1,294 g  
Szenhidrat : 43,350 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

Energia : 1 486,863 kcal  
So : 6 445,615 mg

## 2019.01.08. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Barack lekvár**  
**Margarin**  
**Félbarna kenyér**

Energia : 422,800 kcal  
So : 1 611,500 mg  
Fehérje : 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

**Csurgatott leves**  
**Lencse főzelék**  
**Sült hús**

Energia : 775,127 kcal  
So : 1 349,503 mg  
Cukor : 3,600 g  
Fehérje : 46,137 g  
Zsir : 37,737 g  
- telített zsírsav : 7,752 g  
Szenhidrat : 62,966 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

### Étkezés: Uzsonna

**Ízesített kockasajt**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Lilahagyma**

Energia : 152,790 kcal  
So : 700,000 mg  
Fehérje : 4,968 g  
Zsir : 4,258 g  
- telített zsírsav : 2,479 g  
Szenhidrat : 25,807 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 350,717 kcal  
So : 3 661,003 mg

## 2019.01.09. SZERDA

### 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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.02.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 768,112 kcal  
So : 1 242,497 mg  
Fehérje : 36,962 g  
Zsir : 27,390 g  
- telített zsírsav : 8,238 g  
Szenhidrat : 90,883 g  
KalciumTejtermek : 68,400 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Sajtos párizsi**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Retek**

Energia : 372,640 kcal  
So : 2 106,500 mg  
Fehérje : 12,174 g  
Zsir : 23,260 g  
- telített zsírsav : 10,468 g  
Szenhidrat : 30,890 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 419,762 kcal  
So : 3 980,697 mg

## 2019.01.10. 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 : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 670,877 kcal  
So : 1 345,729 mg  
Fehérje : 36,331 g  
Zsir : 33,015 g  
- telített zsírsav : 5,240 g  
Szenhidrat : 56,934 g  
KalciumTejtermek : 30,780 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 392,900 kcal  
So : 2 144,250 mg  
Fehérje : 19,200 g  
Zsir : 15,370 g  
- telített zsírsav : 7,144 g  
Szenhidrat : 42,940 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 319,222 kcal  
So : 4 258,042 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.02.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 2019.01.11. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Szezámmagos sajtkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 317,217 kcal  
So : 1 733,530 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 11,733 g  
Zsir : 6,674 g  
- telített zsírsav : 3,734 g  
Szenhidrat : 51,255 g  
KalciumTejtermek : 220,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezámmag  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gyümölcs leves

Csirkemell szelet roston mexikói raguval

Burgonya püré

Cékla

Energia : 776,088 kcal  
So : 2 178,751 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 35,627 g  
Zsir : 28,335 g  
- telített zsírsav : 7,340 g  
Szenhidrat : 92,499 g  
KalciumTejtermek : 78,300 mg  
Allergen : glutén  
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 : 1 313,655 kcal  
So : 5 071,031 mg

### 2019.01.14. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Trappista sajt

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 551,640 kcal  
So : 2 268,000 mg  
Fehérje : 19,204 g  
Zsir : 27,950 g  
- telített zsírsav : 15,650 g  
Szenhidrat : 58,020 g  
KalciumTejtermek : 300,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Minestrone leves

Rizseshús

Csemege uborka

Energia : 651,951 kcal  
So : 3 127,693 mg  
Fehérje : 27,951 g  
Zsir : 20,113 g  
- telített zsírsav : 3,532 g  
Szenhidrat : 87,683 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém

Kifli

Retek

Energia : 207,850 kcal  
So : 800,250 mg  
Fehérje : 5,450 g  
Zsir : 8,375 g  
- telített zsírsav : 0,413 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.02.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 27,370 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 411,441 kcal  
So : 6 195,943 mg

### 2019.01.15. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Tonhalkrém

Fehér kenyér

Lilahagyma

Energia : 462,667 kcal  
So : 2 000,640 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 15,635 g  
Zsir : 21,710 g  
- telített zsírsav : 3,950 g  
Szenhidrat : 52,972 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : mustár

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel

Burgonya főzelék

Natúr sertésszelet

Energia : 748,101 kcal  
So : 1 835,653 mg  
Fehérje : 31,419 g  
Zsir : 33,206 g  
- telített zsírsav : 7,115 g  
Szenhidrat : 80,013 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott

Teljes kiőrlésű zsemle

Fejes saláta

Energia : 267,840 kcal  
So : 2 104,500 mg  
Fehérje : 12,854 g  
Zsir : 12,680 g  
- telített zsírsav : 4,853 g  
Szenhidrat : 28,040 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 478,607 kcal  
So : 5 940,793 mg

### 2019.01.16. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej

Gyümölcsös müzli

Energia : 271,800 kcal  
So : 371,000 mg  
Fehérje : 12,100 g  
Zsir : 4,950 g  
- telített zsírsav : 2,712 g  
Szenhidrat : 43,930 g  
KalciumTejtermek : 285,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Lencsegulyás

Fahéjas csiga

Alma

Energia : 796,963 kcal  
So : 534,676 mg  
Cukor : 18,000 g  
Fehérje : 67,393 g  
Zsir : 21,920 g  
- telített zsírsav : 5,700 g  
Szenhidrat : 114,949 g  
KalciumTejtermek : 42,120 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.02.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén  
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 290,080 kcal  
So : 960,500 mg  
Fehérje : 7,732 g  
Zsir : 11,640 g  
- telített zsírsav : 2,044 g  
Szenhidrat : 41,780 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 358,843 kcal  
So : 1 866,176 mg

## 2019.01.17. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 329,950 kcal  
So : 1 869,000 mg  
Fehérje : 15,832 g  
Zsir : 6,210 g  
- telített zsírsav : 3,663 g  
Szenhidrat : 51,207 g  
KalciumTejtermek : 315,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 795,285 kcal  
So : 1 697,715 mg  
Cukor : 6,300 g  
Fehérje : 30,473 g  
Zsir : 26,320 g  
- telített zsírsav : 4,474 g  
Szenhidrat : 107,012 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 210,340 kcal  
So : 2 005,750 mg  
Fehérje : 16,154 g  
Zsir : 3,430 g  
- telített zsírsav : 0,743 g  
Szenhidrat : 31,240 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szezám-mag  
Allergen : szója

Energia : 1 335,575 kcal  
So : 5 572,464 mg

## 2019.01.18. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Petrezselymes túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 442,320 kcal  
So : 1 662,775 mg  
Fehérje : 16,968 g  
Zsir : 7,206 g  
- telített zsírsav : 4,646 g  
Szenhidrat : 76,581 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.02.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**  
**Sült halfilé paprikás mártással**  
**Párolt rizs**

Energia : 804,096 kcal  
So : 1 762,645 mg  
Fehérje : 33,957 g  
Zsir : 31,693 g  
- telített zsírsav : 5,461 g  
Szenhidrat : 94,249 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt**  
**Alma**

Energia : 118,300 kcal  
So : 276,250 mg  
Fehérje : 4,390 g  
Zsir : 2,380 g  
- telített zsírsav : 1,448 g  
Szenhidrat : 18,980 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej

Energia : 1 364,716 kcal  
So : 3 701,670 mg

## 2019.01.21. HÉTFŐ

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 : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Karfiol krémleves**  
**Tarhonyáshús pulykacombból**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 749,618 kcal  
So : 1 453,178 mg  
Fehérje : 35,164 g  
Zsir : 29,142 g  
- telített zsírsav : 6,549 g  
Szenhidrat : 86,041 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 290,400 kcal  
So : 1 391,000 mg  
Fehérje : 8,360 g  
Zsir : 8,820 g  
- telített zsírsav : 0,354 g  
Szenhidrat : 43,060 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 331,328 kcal  
So : 3 110,053 mg



## Étlap (2019.01.02.-2019.02.02.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 2019.01.22. KEDD

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 392,295 kcal  
So : 1 744,025 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 16,278 g  
Zsir : 12,546 g  
- telített zsírsav : 8,051 g  
Szenhidrat : 52,245 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 772,217 kcal  
So : 1 340,194 mg  
Feherje : 31,004 g  
Zsir : 34,986 g  
- telített zsírsav : 7,080 g  
Szenhidrat : 82,170 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 180,035 kcal  
So : 873,750 mg  
Feherje : 7,427 g  
Zsir : 7,694 g  
- telített zsírsav : 4,533 g  
Szenhidrat : 21,907 g  
KalciumTejtermek : 220,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag  
Allergen : glutén

Energia : 1 344,547 kcal  
So : 3 957,969 mg

### 2019.01.23. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Gabonagolyó**

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

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

Energia : 788,737 kcal  
So : 2 553,025 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 28,491 g  
Zsir : 30,398 g  
- telített zsírsav : 10,010 g  
Szenhidrat : 98,935 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.02.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott

Margarin

Teljes kiőrlésű zsemle

Lilahagyma

Energia : 355,840 kcal  
So : 1 977,000 mg  
Fehérje : 11,384 g  
Zsir : 20,248 g  
- telített zsírsav : 9,124 g  
Szenhidrat : 34,960 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 390,577 kcal  
So : 4 917,025 mg

### 2019.01.24. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Sárgarépas túrókrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 285,262 kcal  
So : 1 312,405 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 13,800 g  
Zsir : 8,964 g  
- telített zsírsav : 5,703 g  
Szenhidrat : 39,775 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves

Sóska

Főtt tojás

Fél adag burgonya

Energia : 711,877 kcal  
So : 2 275,994 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 30,251 g  
Zsir : 33,476 g  
- telített zsírsav : 7,526 g  
Szenhidrat : 70,048 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Margarin

Félbarna kenyér

Fejes saláta

Energia : 379,400 kcal  
So : 2 254,000 mg  
Fehérje : 14,390 g  
Zsir : 19,530 g  
- telített zsírsav : 9,563 g  
Szenhidrat : 35,230 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 376,539 kcal  
So : 5 842,399 mg

### 2019.01.25. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Magyaros vajkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 328,922 kcal  
So : 1 203,530 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 8,242 g  
Zsir : 8,758 g  
- telített zsírsav : 0,356 g  
Szenhidrat : 53,408 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.02.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**  
**Rántott sertésszelet**  
**Párolt zöldségek**

Energia : 801,058 kcal  
So : 1 895,926 mg  
Fehérje : 36,773 g  
Zsír : 48,802 g  
- telített zsírsav : 9,137 g  
Szenhidrat : 53,223 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  
Zsír : 5,715 g  
- telített zsírsav : 3,735 g  
Szenhidrat : 32,550 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 350,330 kcal  
So : 4 258,206 mg

## 2019.01.28. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

**Kakaó**  
**Kockasajt**  
**Teljes kiőrlésű kifli**

Energia : 264,900 kcal  
So : 965,875 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 11,413 g  
Zsír : 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 : 768,116 kcal  
So : 1 789,477 mg  
Fehérje : 29,618 g  
Zsír : 32,167 g  
- telített zsírsav : 4,291 g  
Szenhidrat : 89,951 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**  
**Margarin**  
**Zsemle**  
**Fejes saláta**

Energia : 330,350 kcal  
So : 1 626,500 mg  
Fehérje : 16,650 g  
Zsír : 14,965 g  
- telített zsírsav : 9,363 g  
Szenhidrat : 31,830 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 363,366 kcal  
So : 4 381,851 mg

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.02.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 2019.01.29. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé  
Nutella  
Fehér kenyér

Energia : 404,900 kcal  
So : 1 419,000 mg  
Fehérje : 8,700 g  
Zsír : 6,960 g  
- telített zsírsav : 2,470 g  
Szenhidrat : 78,450 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

Vegyes zöldségleves  
Tökfőzelék  
Sertés pörkölt

Energia : 669,928 kcal  
So : 1 824,658 mg  
Fehérje : 27,949 g  
Zsír : 37,976 g  
- telített zsírsav : 7,359 g  
Szenhidrat : 54,884 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém  
Teljes kiőrlésű kifli  
Retek

Energia : 230,440 kcal  
So : 1 573,500 mg  
Fehérje : 10,336 g  
Zsír : 12,900 g  
- telített zsírsav : 4,098 g  
Szenhidrat : 19,700 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 305,268 kcal  
So : 4 817,158 mg

### 2019.01.30. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej  
Zöldfűszeres vajkrém  
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 317,640 kcal  
So : 1 118,500 mg  
Fehérje : 12,214 g  
Zsír : 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 : 783,202 kcal  
So : 1 764,976 mg  
Fehérje : 64,094 g  
Zsír : 34,417 g  
- telített zsírsav : 9,735 g  
Szenhidrat : 84,735 g  
KalciumTejtermek : 68,040 mg  
Allergen : szója  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.02.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott  
Margarin  
Fehér kenyér  
Sárgarépa

Energia : 386,700 kcal  
So : 2 728,000 mg  
Fehérje : 13,650 g  
Zsir : 18,180 g  
- telített zsírsav : 7,844 g  
Szenhidrat : 43,670 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 487,542 kcal  
So : 5 611,476 mg

## 2019.01.31. 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 : 744,821 kcal  
So : 2 650,790 mg  
Fehérje : 29,002 g  
Zsir : 37,479 g  
- telített zsírsav : 7,339 g  
Szenhidrat : 71,771 g  
KalciumTejtermek : 21,600 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Fejes saláta

Energia : 268,095 kcal  
So : 1 604,750 mg  
Fehérje : 10,731 g  
Zsir : 6,604 g  
- telített zsírsav : 3,708 g  
Szenhidrat : 40,327 g  
KalciumTejtermek : 220,000 mg  
Allergen : szezám  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 331,928 kcal  
So : 4 520,540 mg

## 2019.02.01. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea  
Vaníliás túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Energia : 359,922 kcal  
So : 1 671,405 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 16,386 g  
Zsir : 7,324 g  
- telített zsírsav : 4,484 g  
Szenhidrat : 56,335 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

## Étlap (2019.01.02.-2019.02.02.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

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

Energia : 736,240 kcal  
So : 1 752,579 mg  
Feherje : 30,467 g  
Zsir : 28,235 g  
- telített zsírsav : 6,599 g  
Szenhidrat : 87,360 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : hal

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 303,600 kcal  
So : 512,000 mg  
Feherje : 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 : 1 399,762 kcal  
So : 3 935,984 mg