

## Étlap (2019.05.06.-2019.05.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 2019.05.06. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea  
Kockasajt  
Zsemle

Energia : 220,022 kcal  
So : 1 181,280 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 6,404 g  
Zsir : 2,845 g  
- telített zsírsav : 3,887 g  
Szenhidrat : 41,985 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tejfölös karfiol leves  
Házi rizseshús  
Csemege uborka

Energia : 794,682 kcal  
So : 3 013,337 mg  
Fehérje : 30,296 g  
Zsir : 31,842 g  
- telített zsírsav : 6,948 g  
Szenhidrat : 94,919 g  
KalciumTejtermek : 37,800 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

Energia : 394,100 kcal  
So : 1 956,750 mg  
Fehérje : 19,020 g  
Zsir : 15,298 g  
- telített zsírsav : 7,144 g  
Szenhidrat : 44,140 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 408,804 kcal  
So : 6 151,367 mg

### 2019.05.07. KEDD

Étkezés: Tízórai

Kakaó  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kifli  
Retek

Energia : 341,350 kcal  
So : 939,375 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 11,001 g  
Zsir : 16,037 g  
- telített zsírsav : 8,628 g  
Szenhidrat : 39,356 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves  
Finomfőzelék  
Sült csirkemell

Energia : 705,543 kcal  
So : 1 970,750 mg  
Fehérje : 38,854 g  
Zsir : 28,393 g  
- telített zsírsav : 3,643 g  
Szenhidrat : 73,901 g  
KalciumTejtermek : 41,040 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém  
Félbarna kenyér  
Sárgarépa

Energia : 272,200 kcal  
So : 1 328,000 mg  
Fehérje : 8,080 g  
Zsir : 8,820 g  
- telített zsírsav : 0,494 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.05.06.-2019.05.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 38,860 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 319,093 kcal  
So : 4 238,125 mg

### 2019.05.08. 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

**Gulyás leves**

**Túrós tészta**

**Narancs**

Energia : 783,772 kcal  
So : 1 709,282 mg  
Fehérje : 38,447 g  
Zsir : 23,624 g  
- telített zsírsav : 7,918 g  
Szenhidrat : 102,275 g  
KalciumTejtermek : 68,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájkrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Fejes saláta**

Energia : 318,500 kcal  
So : 2 304,500 mg  
Fehérje : 13,640 g  
Zsir : 11,810 g  
- telített zsírsav : 3,273 g  
Szenhidrat : 38,120 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 455,922 kcal  
So : 4 710,032 mg

### 2019.05.09. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**

**Szezámagos sajtkrém**

**Fehér kenyér**

**Paprika**

Energia : 385,695 kcal  
So : 1 823,750 mg  
Fehérje : 11,571 g  
Zsir : 6,814 g  
- telített zsírsav : 3,905 g  
Szenhidrat : 71,177 g  
KalciumTejtermek : 220,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szezám

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**

**Babfőzelék**

**Natúr sertésszelet**

Energia : 778,204 kcal  
So : 1 325,785 mg  
Fehérje : 44,168 g  
Zsir : 32,526 g  
- telített zsírsav : 6,145 g  
Szenhidrat : 77,868 g  
KalciumTejtermek : 21,600 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.05.06.-2019.05.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott

Teljes kiőrlésű zsemle

Jégcsapretek

Energia : 275,140 kcal  
So : 2 189,000 mg  
Fehérje : 13,434 g  
Zsir : 12,710 g  
- telített zsírsav : 4,868 g  
Szenhidrat : 29,160 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 439,039 kcal  
So : 5 338,535 mg

### 2019.05.10. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Vaníliás túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Alma

Energia : 382,092 kcal  
So : 1 266,055 mg  
Cukor : 14,000 g  
Fehérje : 16,386 g  
Zsir : 7,320 g  
- telített zsírsav : 4,483 g  
Szenhidrat : 61,818 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Kertész leves

Kukoricabundás halfilé tepsiben sütve

Párolt köles

Cékla

Energia : 813,892 kcal  
So : 2 748,226 mg  
Fehérje : 37,507 g  
Zsir : 23,169 g  
- telített zsírsav : 3,100 g  
Szenhidrat : 113,317 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt

Háztartási keksz

Energia : 247,000 kcal  
So : 661,500 mg  
Fehérje : 7,770 g  
Zsir : 4,920 g  
- telített zsírsav : 2,470 g  
Szenhidrat : 42,530 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 442,984 kcal  
So : 4 675,781 mg

### 2019.05.13. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé

Margarin

Kuglóf

Energia : 379,010 kcal  
So : 831,700 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 11,025 g  
Zsir : 17,709 g  
- telített zsírsav : 8,375 g  
Szenhidrat : 42,467 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## Étlap (2019.05.06.-2019.05.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

Zeller leves

Zöldséges baromfi aprópecsenye

Petrezselymes barna rizs

Vegyes savanyúság

Energia : 751,810 kcal  
So : 1 812,618 mg  
Fehérje : 29,629 g  
Zsir : 28,980 g  
- telített zsírsav : 4,527 g  
Szenhidrat : 92,026 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Paprika

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

Energia : 1 492,720 kcal  
So : 4 519,318 mg

## 2019.05.14. KEDD

### Étkezés: Tízórai

Tej

Méz

Margarin

Félbarna kenyér

Energia : 435,600 kcal  
So : 1 606,000 mg  
Mez : 2,000 cu...  
Fehérje : 13,780 g  
Zsir : 14,700 g  
- telített zsírsav : 7,810 g  
Szenhidrat : 60,480 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves

Sárgarépa főzelék

Húsgombóc

Energia : 759,325 kcal  
So : 2 589,354 mg  
Mez : 0,450 cu...  
Fehérje : 29,092 g  
Zsir : 32,341 g  
- telített zsírsav : 5,087 g  
Szenhidrat : 86,975 g  
KalciumTejtermek : 30,780 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

### 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 : 1 335,715 kcal  
So : 4 904,354 mg

## Étlap (2019.05.06.-2019.05.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 2019.05.15. SZERDA

<b>Tejbedara kakaóporral</b>	<b>Étkezés: Tízórai</b>	Energia : 255,445 kcal So : 768,062 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
------------------------------	-------------------------	---

<b>Frankfurti leves Ízes bukta Alma</b>	<b>Étkezés: Ebéd</b>	Energia : 772,357 kcal So : 2 330,973 mg Cukor : 6,300 g Feherje : 56,368 g Zsir : 27,679 g - telített zsírsav : 10,107 g Szenhidrat : 106,022 g KalciumTejtermek : 57,780 mg Allergen : glutén Allergen : tojás Allergen : tej Allergen : szója
---	----------------------	---

<b>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa</b>	<b>Étkezés: Uzsonna</b>	Energia : 419,900 kcal So : 2 500,500 mg Feherje : 15,250 g Zsir : 19,620 g - telített zsírsav : 9,444 g Szenhidrat : 44,090 g Allergen : tej Allergen : szója Allergen : glutén <hr/> Energia : 1 447,702 kcal So : 5 599,535 mg
--	-------------------------	---

### 2019.05.16. CSÜTÖRTÖK

<b>Gyümölcsle Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>Étkezés: Tízórai</b>	Energia : 419,986 kcal So : 1 761,335 mg Feherje : 16,510 g Zsir : 7,219 g - telített zsírsav : 4,631 g Szenhidrat : 71,055 g KalciumTejtermek : 70,000 mg Allergen : tej Allergen : glutén
---	-------------------------	---

<b>Csontleves csigatésztával Zöldbab főzelék Baromfi vagdalt</b>	<b>Étkezés: Ebéd</b>	Energia : 797,418 kcal So : 2 871,040 mg Feherje : 32,686 g Zsir : 43,604 g - telített zsírsav : 7,707 g Szenhidrat : 69,241 g KalciumTejtermek : 32,400 mg Allergen : glutén Allergen : tojás Allergen : zeller Allergen : tej
--	----------------------	---

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.05.06.-2019.05.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém  
Magos zsemle  
Retek

Energia : 189,040 kcal  
So : 1 139,000 mg  
Fehérje : 7,294 g  
Zsir : 5,560 g  
- telített zsírsav : 2,358 g  
Szenhidrat : 30,000 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : szezám  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 1 406,444 kcal  
So : 5 771,375 mg

### 2019.05.17. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea  
Trappista sajt  
Margarin  
Telejes kiörlésű kenyér  
Fejes saláta

Energia : 515,422 kcal  
So : 2 617,030 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 21,232 g  
Zsir : 25,790 g  
- telített zsírsav : 14,175 g  
Szenhidrat : 48,028 g  
KalciumTejtermek : 300,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával  
Sajtos sertésszelet  
Petrezselymes burgonya  
Vitamin saláta

Energia : 775,152 kcal  
So : 2 126,569 mg  
Fehérje : 35,819 g  
Zsir : 37,078 g  
- telített zsírsav : 11,488 g  
Szenhidrat : 72,894 g  
KalciumTejtermek : 156,600 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 : 1 510,924 kcal  
So : 5 902,349 mg

### 2019.05.20. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé  
Zelleres túrókrém  
Fehér kenyér  
Lilahagyma

Energia : 427,020 kcal  
So : 1 878,475 mg  
Fehérje : 16,768 g  
Zsir : 7,064 g  
- telített zsírsav : 4,644 g  
Szenhidrat : 76,135 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

## Étlap (2019.05.06.-2019.05.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

**Csontleves finommetélttel**  
**Mexikói sertés tokány**  
**Bulgur**

Energia : 712,566 kcal  
So : 1 804,158 mg  
Fehérje : 32,206 g  
Zsir : 28,049 g  
- telített zsírsav : 4,524 g  
Szenhidrat : 86,235 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Zöldfűszeres vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Sárgarépa**

Energia : 195,040 kcal  
So : 575,500 mg  
Fehérje : 4,476 g  
Zsir : 9,880 g  
- telített zsírsav : 1,164 g  
Szenhidrat : 23,520 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 334,626 kcal  
So : 4 258,133 mg

### 2019.05.21. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Kakaós 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

**Csurgatott leves**  
**Zabpelyhes rakott karfiol baromfi húsból sajttal sütve**

Energia : 731,755 kcal  
So : 1 749,078 mg  
Fehérje : 37,832 g  
Zsir : 37,537 g  
- telített zsírsav : 10,430 g  
Szenhidrat : 60,026 g  
KalciumTejtermek : 151,200 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Csemege szalámi**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Margarin**  
**Uborka**

Energia : 485,340 kcal  
So : 3 070,000 mg  
Fehérje : 15,554 g  
Zsir : 35,260 g  
- telített zsírsav : 14,874 g  
Szenhidrat : 28,890 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 463,095 kcal  
So : 5 206,078 mg

## Étlap (2019.05.06.-2019.05.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 2019.05.22. SZERDA

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 : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Ragu leves**

**Burgonyás tészta**

**Csemege uborka**

Energia : 783,106 kcal  
So : 3 510,558 mg  
Feherje : 34,581 g  
Zsir : 22,977 g  
- telített zsírsav : 4,214 g  
Szenhidrat : 107,715 g  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Sajtos párizsi**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Paprika**

Energia : 422,400 kcal  
So : 2 372,500 mg  
Feherje : 14,400 g  
Zsir : 21,380 g  
- telített zsírsav : 9,170 g  
Szenhidrat : 41,630 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 496,816 kcal  
So : 6 148,933 mg

### 2019.05.23. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Sajtmester sajtkrém**

**Tejes kiőrlésű kifli**

**Retek**

Energia : 238,440 kcal  
So : 938,500 mg  
Feherje : 12,436 g  
Zsir : 7,620 g  
- telített zsírsav : 4,698 g  
Szenhidrat : 31,320 g  
KalciumTejtermek : 338,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**

**Vágottborsó főzelék**

**Sertés sült**

Energia : 808,348 kcal  
So : 2 176,177 mg  
Feherje : 48,907 g  
Zsir : 36,482 g  
- telített zsírsav : 6,368 g  
Szenhidrat : 71,180 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Pulykasonka**

**Fehér kenyér**

**Paradicsom**

Energia : 265,900 kcal  
So : 1 423,000 mg  
Feherje : 17,900 g  
Zsir : 4,430 g  
- telített zsírsav : 0,838 g  
Szenhidrat : 39,900 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



## Étlap (2019.05.06.-2019.05.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Energia : 1 312,688 kcal  
So : 4 537,677 mg

### 2019.05.24. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

<b>Limonádé</b>	Energia	: 334,550 kcal
<b>Petrezselymes túrókrém</b>	So	: 1 594,775 mg
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Cukor	: 9,000 g
<b>Fejes saláta</b>	Feherje	: 16,188 g
	Zsir	: 7,018 g
	- telített zsírsav	: 4,430 g
	Szenhidrat	: 50,227 g
	KalciumTejtermek	: 70,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

<b>Paradicsom leves</b>	Energia	: 806,085 kcal
<b>Párolt halszeletek</b>	So	: 2 904,912 mg
<b>Csöben sült zöldségek</b>	Cukor	: 13,500 g
	Feherje	: 43,732 g
	Zsir	: 35,704 g
	- telített zsírsav	: 11,111 g
	Szenhidrat	: 77,029 g
	KalciumTejtermek	: 258,120 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: hal
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

<b>Vaníliás puding</b>	Energia	: 303,600 kcal
<b>Háztartási keksz</b>	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	: 1 444,235 kcal
	So	: 5 011,686 mg

### 2019.05.27. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcs tea</b>	Energia	: 459,367 kcal
<b>Halpástétom</b>	So	: 1 806,640 mg
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Cukor	: 9,000 g
<b>Uborka</b>	Feherje	: 15,835 g
	Zsir	: 21,862 g
	- telített zsírsav	: 3,950 g
	Szenhidrat	: 48,282 g
	Allergen	: hal
	Allergen	: mustár
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

<b>Tavaszi leves</b>	Energia	: 787,459 kcal
<b>Bolognai spagetti reszelt sajttal</b>	So	: 2 447,534 mg
	Cukor	: 4,500 g
	Feherje	: 36,889 g
	Zsir	: 27,145 g
	- telített zsírsav	: 6,317 g
	Szenhidrat	: 98,743 g
	KalciumTejtermek	: 81,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.05.06.-2019.05.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájkrém**  
**Zsemle**  
**Fejes saláta**

Energia : 278,250 kcal  
So : 1 970,250 mg  
Fehérje : 11,670 g  
Zsir : 11,495 g  
- telített zsírsav : 5,513 g  
Szenhidrat : 31,670 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 525,076 kcal  
So : 6 224,424 mg

### 2019.05.28. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Szezámagos sajtkrém**  
**Teljes kiőrlésű kifli**

Energia : 293,035 kcal  
So : 790,250 mg  
Fehérje : 7,107 g  
Zsir : 7,834 g  
- telített zsírsav : 4,715 g  
Szenhidrat : 50,187 g  
KalciumTejtermek : 220,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Húsleves**  
**Gyümölcsmártás főtt hússal**  
**Párolt rizs**

Energia : 760,221 kcal  
So : 1 725,448 mg  
Cukor : 13,500 g  
Fehérje : 26,775 g  
Zsir : 24,821 g  
- telített zsírsav : 5,497 g  
Szenhidrat : 105,805 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemell sonka**  
**Margarin**  
**Magos zsemle**  
**Paprika**

Energia : 320,640 kcal  
So : 2 206,250 mg  
Fehérje : 16,774 g  
Zsir : 14,580 g  
- telített zsírsav : 6,340 g  
Szenhidrat : 32,920 g  
Allergen : szója  
Allergen : szezámag  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 373,896 kcal  
So : 4 721,948 mg

### 2019.05.29. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Müzli**

Energia : 247,300 kcal  
So : 304,750 mg  
Fehérje : 10,400 g  
Zsir : 4,200 g  
- telített zsírsav : 2,212 g  
Szenhidrat : 41,280 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.05.06.-2019.05.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Betyár leves**  
**Kakaós csiga**  
**Narancs**

Energia : 729,108 kcal  
So : 985,473 mg  
Cukor : 25,200 g  
Fehérje : 58,620 g  
Zsir : 27,676 g  
- telített zsírsav : 7,523 g  
Szenhidrat : 91,424 g  
KalciumTejtermek : 52,920 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 358,900 kcal  
So : 1 959,000 mg  
Fehérje : 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 : 1 335,308 kcal  
So : 3 249,223 mg

## 2019.05.30. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

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

Energia : 411,100 kcal  
So : 1 579,200 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 21,133 g  
Zsir : 12,036 g  
- telített zsírsav : 7,730 g  
Szenhidrat : 56,359 g  
KalciumTejtermek : 298,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

### Étkezés: Ebéd

**Lebbencs leves**  
**Sóska**  
**Főtt tojás**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 693,467 kcal  
So : 1 931,521 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 23,150 g  
Zsir : 26,521 g  
- telített zsírsav : 6,061 g  
Szenhidrat : 87,701 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Magyaros 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 : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 359,967 kcal  
So : 4 670,721 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.05.06.-2019.05.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 2019.05.31. 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 : 731,069 kcal  
So : 1 821,294 mg  
Fehérje : 36,276 g  
Zsir : 26,081 g  
- telített zsírsav : 7,360 g  
Szenhidrat : 86,470 g  
KalciumTejtermek : 83,700 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 : 1 357,474 kcal  
So : 5 065,569 mg