

Alsós iskolás étlap 7-10 év NAPKÖZI

Étlap

2017. január 2 - 2017. január 8

Étkezés	2017.01.02 Hétfő	2017.01.03 Kedd	2017.01.04 Szerda	2017.01.05 Csütörtök	2017.01.06 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kifli, Kakaó</b>  E: 329,06kcal Tel.zsír.: 0,51g CH: 53,85g Só: 0,35g  Zsír: 5,62g Feh.: 13,32g Cuk: 16,98g Ca: 18,30mg	<b>Bundás zsemle, Tea</b>  E: 176,65kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 21,21g Só: 1,19g  Zsír: 8,66g Feh.: 3,17g Cuk: 5,99g Ca: 6,48mg	<b>Párizsi, Kakaó, Teljes kiőrlésű magvas császár zsemle, paradicsom</b>  E: 388,36kcal Tel.zsír.: 0,51g CH: 52,15g Só: 0,62g  Zsír: 11,22g Feh.: 16,82g Cuk: 16,98g Ca: 16,00mg	<b>Tea - gyümölcs, Kigyó uborka, natúr sajtkrém, szezámmagos panini kifli 44 gramm</b>  E: 94,96kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 11,11g Só: 0,01g  Zsír: 4,32g Feh.: 2,73g Cuk: 8,99g Ca: 3,45mg	<b>Tejbedara kakaó szórattal</b>  E: 331,39kcal Tel.zsír.: 0,38g CH: 57,92g Só: 0,02g  Zsír: 4,80g Feh.: 12,82g Cuk: 9,99g Ca: 10,81mg
<b>Ebéd</b>	<b>Daragaluska leves friss zöldségből, Zöldborsó főzelék, Sertés sült feltét (lapocka), Kenyér</b>  E: 894,49kcal Tel.zsír.: 2,43g CH: 82,81g Só: 6,02g  Zsír: 43,35g Feh.: 39,13g Cuk: 0,00g Ca: 113,85mg	<b>Babgulyás sertés combból, kelt túrós-meggyes pite</b>  E: 896,30kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 123,20g Só: 2,69g  Zsír: 27,29g Feh.: 36,72g Cuk: 20,39g Ca: 102,50mg	<b>Magyaros burgonyaleves, Zöldbabfőzelék, Fasírt feltét (sertés), rozsoskenyér forma 1 kg szeletelt</b>  E: 730,92kcal Tel.zsír.: 4,18g CH: 54,00g Só: 5,07g  Zsír: 44,83g Feh.: 24,42g Cuk: 0,00g Ca: 137,14mg	<b>Reszelttészta leves, Rakott burgonya darált hússal, Csemege uborka</b>  E: 677,56kcal Tel.zsír.: 4,01g CH: 55,21g Só: 6,61g  Zsír: 39,52g Feh.: 21,76g Cuk: 0,00g Ca: 127,28mg	<b>Frankfurti leves, Masánszky rizs</b>  E: 827,05kcal Tel.zsír.: 4,06g CH: 111,68g Só: 4,95g  Zsír: 30,09g Feh.: 24,33g Cuk: 15,42g Ca: 108,05mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Gyümölcsjoghurt, Alma</b>  E: 38,28kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 7,70g Só: 0,01g  Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk: 0,00g Ca: 11,55mg	<b>Sajtos kifli, kockasajt</b>  E: 271,34kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 32,92g Só: 1,74g  Zsír: 10,06g Feh.: 11,94g Cuk: 0,00g Ca: 185,52mg	<b>Alma, joghurt</b>  E: 39,19kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 7,87g Só: 0,01g  Zsír: 0,45g Feh.: 0,47g Cuk: 0,00g Ca: 11,55mg	<b>Tojáskrém, Kornspitz kifli 30 gr</b>  E: 99,39kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 0,65g Só: 0,54g  Zsír: 10,68g Feh.: 0,22g Cuk: 0,00g Ca: 4,60mg	<b>Párizsi, Margarin, ötmagvas mini bagett 54 gr</b>  E: 103,08kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 0,21g Só: 0,71g  Zsír: 9,51g Feh.: 3,61g Cuk: 0,00g Ca: 7,84mg
<b>Energia:</b>	1 261,83kcal	1 344,29kcal	1 158,47kcal	871,91kcal	1 261,52kcal
<b>Zsír:</b>	49,41g	46,01g	56,50g	54,52g	44,40g
<b>Telített zsírsav:</b>	2,94g	9,19g	4,69g	9,21g	5,75g
<b>Fehérje:</b>	52,89g	51,83g	41,71g	24,71g	40,75g
<b>Szénhidrát:</b>	144,36g	177,33g	114,02g	66,97g	169,80g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	16,98g	26,38g	16,98g	8,99g	25,41g
<b>Só:</b>	6,38g	5,62g	5,70g	7,16g	5,67g
<b>Ca:</b>	143,71mg	294,50mg	164,69mg	135,34mg	126,70mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

- |   |   |   |                 |
|---|---|---|-----------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona            | 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek     | 13. Puhatestűek |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 6. Szójabab és abból készült termékek     | 10. Mustár és abból készült termékek    | 14. Csillagfűrt |
| 3. Tojás és abból készült termékek      | 7. Tej és abból készült termékek          | 11. Szezámmag és abból készült termékek |                 |
| 4. Halak és azokból készült termékek    | 8. Diófélék                               | 12. Kén-dioxid                          |                 |

# Alsós iskolás étlap 7-10 év NAPKÖZI

# Étlap

2017. január 9 - 2017. január 15

Étkezés	2017.01.09 Hétfő	2017.01.10 Kedd	2017.01.11 Szerda	2017.01.12 Csütörtök	2017.01.13 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Mustár, virsli, rozskenyér forma 1 kg szeletelt, ketchup</b>  E: 243,30kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 9,44g Só: 3,93g  Zsír: 17,08g Feh.: 11,67g Cuk: 2,80g Ca: 27,30mg	<b>Tea, natúr sajtkrém, szezámagos panini kilí 44 gramm, uborka</b>  E: 140,50kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 10,00g Só: 0,02g  Zsír: 8,65g Feh.: 5,55g Cuk: 5,99g Ca: 7,76mg	<b>Kalács, Tej</b>  E: 204,50kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 25,45g Só: 0,00g  Zsír: 5,67g Feh.: 11,33g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	<b>barna kenyér, Tea - gyümölcs, Trapista sajt, sárgarépa</b>  E: 176,81kcal Tel.zsír.: 3,59g CH: 51,58g Só: 1,69g  Zsír: 6,49g Feh.: 11,61g Cuk: 8,99g Ca: 143,45mg	<b>Mézes margarin, Kakaó, félbarna kenyér</b>  E: 381,51kcal Tel.zsír.: 1,18g CH: 62,91g Só: 0,14g  Zsír: 7,57g Feh.: 14,28g Cuk: 16,98g Ca: 4,72mg
<b>Ebéd</b>	<b>Burgonyakrémleves pirított karfiollal, Rakott karfiol</b>  E: 501,70kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 37,82g Só: 4,04g  Zsír: 30,64g Feh.: 18,91g Cuk: 0,00g Ca: 114,22mg	<b>Zöldborsóleves csigatésztával, Paprikás burgonya virslivel, cékla</b>  E: 675,64kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 66,51g Só: 7,31g  Zsír: 32,96g Feh.: 24,44g Cuk: 0,00g Ca: 136,34mg	<b>Húsos karalábéleves, Szilvás gombóc töltelékes</b>  E: 670,95kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 127,70g Só: 3,66g  Zsír: 9,75g Feh.: 15,90g Cuk: 0,00g Ca: 79,61mg	<b>rántott leves köményes, Parasztarhonya, Házi vegyes savanyúság</b>  E: 1 050,91kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 169,71g Só: 5,73g  Zsír: 21,03g Feh.: 42,40g Cuk: 8,99g Ca: 136,75mg	<b>Palócleves, Sajtos tejfölös makaróni</b>  E: 1 001,62kcal Tel.zsír.: 10,98g CH: 114,81g Só: 5,46g  Zsír: 39,50g Feh.: 46,63g Cuk: 0,00g Ca: 275,16mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Túrós táska</b>  E: 3,33kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,55g Só: 0,00g  Zsír: 0,06g Feh.: 0,12g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	<b>Magos zsemle, Lilahagyma, Sonkakrém</b>  E: 501,59kcal Tel.zsír.: 4,31g CH: 50,10g Só: 0,72g  Zsír: 23,59g Feh.: 23,15g Cuk: 0,00g Ca: 35,73mg	<b>Kifli, Kenőmájás, uborka</b>  E: 191,10kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 23,94g Só: 0,91g  Zsír: 6,58g Feh.: 7,66g Cuk: 0,00g Ca: 22,00mg	<b>Sajtos kifli, Alma, Poharas tej</b>  E: 243,92kcal Tel.zsír.: 2,37g CH: 40,34g Só: 1,23g  Zsír: 4,63g Feh.: 9,52g Cuk: 0,00g Ca: 105,60mg	<b>Párizsi, Margarin, magvas bagett, jégcsapretek</b>  E: 109,46kcal Tel.zsír.: 1,32g CH: 1,40g Só: 0,73g  Zsír: 9,56g Feh.: 4,13g Cuk: 0,00g Ca: 21,34mg
<b>Energia:</b>	748,33kcal	1 317,73kcal	1 066,55kcal	1 471,64kcal	1 492,59kcal
<b>Zsír:</b>	47,78g	65,20g	22,01g	32,16g	56,63g
<b>Telített zsírsav:</b>	2,41g	10,62g	4,87g	7,52g	13,47g
<b>Fehérje:</b>	30,70g	53,14g	34,89g	63,54g	65,04g
<b>Szénhidrát:</b>	47,81g	126,61g	177,09g	261,62g	179,11g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	2,80g	5,99g	0,00g	17,98g	16,98g
<b>Só:</b>	7,97g	8,05g	4,57g	8,65g	6,33g
<b>Ca:</b>	141,52mg	179,83mg	101,61mg	385,80mg	301,21mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

### Allergének:

- |   |   |  |                 |
|---|---|--|-----------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona            | 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek    | 13. Puhatestűek |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 6. Szójabab és abból készült termékek     | 10. Mustár és abból készült termékek   | 14. Csillagfűrt |
| 3. Tojás és abból készült termékek      | 7. Tej és abból készült termékek          | 11. Szezámog és abból készült termékek |                 |
| 4. Halak és azokból készült termékek    | 8. Diófélék                               | 12. Kén-dioxid                         |                 |

# Alsós iskolás étlap 7-10 év NAPKÖZI

# Étlap

2017. január 16 - 2017. január 22

Étkezés	2017.01.16 Hétfő	2017.01.17 Kedd	2017.01.18 Szerda	2017.01.19 Csütörtök	2017.01.20 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó, kalács</b> E: 410,67kcal Tel.zsír: 0,13g CH: 59,39g Só: 0,00g Zsír: 10,13g Feh.: 17,73g Cuk: 6,99g Ca: 1,09mg	<b>sajtos margarinos barna kenyér, Tea - gyümölcs, sárgarépa</b> E: 449,56kcal Tel.zsír: 9,61g CH: 51,58g Só: 2,92g Zsír: 17,16g Feh.: 21,47g Cuk: 8,99g Ca: 337,87mg	<b>Margarin, Tejeskávét, kifli, mini jam 25 g</b> E: 385,37kcal Tel.zsír: 1,35g CH: 60,34g Só: 0,47g Zsír: 9,09g Feh.: 13,06g Cuk: 16,98g Ca: 19,16mg	<b>Molnárka vaníliás túrókrémrel, Tea</b> E: 80,66kcal Tel.zsír: 0,17g CH: 11,55g Só: 0,03g Zsír: 2,29g Feh.: 3,19g Cuk: 7,04g Ca: 20,31mg	<b>Kukoricapehely, Tej</b> E: 310,00kcal Tel.zsír: 0,05g CH: 54,75g Só: 1,14g Zsír: 4,05g Feh.: 12,35g Cuk: 0,00g Ca: 6,50mg
<b>Ebéd</b>	<b>Gulyásleves, Sajtos pogácsa házi</b> E: 615,96kcal Tel.zsír: 6,19g CH: 54,91g Só: 4,06g Zsír: 33,61g Feh.: 21,66g Cuk: 0,00g Ca: 109,31mg	<b>Karfiolkrémleves levesgyönggyel, Bolognai makaróni</b> E: 921,46kcal Tel.zsír: 5,61g CH: 79,30g Só: 3,84g Zsír: 55,22g Feh.: 28,39g Cuk: 0,00g Ca: 140,88mg	<b>Fokhagymakrémleves kenyérkockával, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs</b> E: 688,55kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 69,70g Só: 6,04g Zsír: 35,30g Feh.: 19,75g Cuk: 0,00g Ca: 58,38mg	<b>Fejtett bableves, Aranygaluska vaníliásodóval</b> E: 679,15kcal Tel.zsír: 4,09g CH: 92,69g Só: 2,02g Zsír: 24,45g Feh.: 20,53g Cuk: 5,99g Ca: 62,90mg	<b>Gyümölcsleves, Rántott hal (tilápia), Majonézes burgonyasaláta</b> E: 655,43kcal Tel.zsír: 7,03g CH: 74,55g Só: 2,03g Zsír: 27,39g Feh.: 25,15g Cuk: 16,63g Ca: 111,09mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Körözött, Kigyó uborka, Tökmagos Kenyér forma</b> E: 86,26kcal Tel.zsír: 0,93g CH: 3,01g Só: 0,44g Zsír: 4,69g Feh.: 7,31g Cuk: 0,00g Ca: 51,79mg	<b>Ötmagvas mini bagett 54 gr, Narancs, krémtúró</b> E: 160,68kcal Tel.zsír: 2,96g CH: 19,91g Só: 0,03g Zsír: 5,73g Feh.: 6,53g Cuk: 10,74g Ca: 67,32mg	<b>Gyümölcs joghurt, Zabszelet 28 g cornexi</b> E: 124,65kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 16,84g Só: 0,37g Zsír: 4,35g Feh.: 4,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	<b>Körte, Csirkemellsonka, Margarin, teljes kiörlésű kenyér 0,75 kg, Trapista sajt</b> E: 173,00kcal Tel.zsír: 4,95g CH: 10,99g Só: 0,79g Zsír: 10,12g Feh.: 9,20g Cuk: 0,00g Ca: 135,84mg	<b>Mandarin, háztartási keksz</b> E: 244,52kcal Tel.zsír: 0,99g CH: 46,84g Só: 0,49g Zsír: 3,64g Feh.: 5,46g Cuk: 9,25g Ca: 30,90mg
<b>Energia:</b>	1 112,89kcal	1 531,69kcal	1 198,57kcal	932,81kcal	1 209,95kcal
<b>Zsír:</b>	48,42g	78,12g	48,74g	36,85g	35,08g
<b>Telített zsírsav:</b>	7,25g	18,19g	6,73g	9,22g	8,06g
<b>Fehérje:</b>	46,69g	56,40g	37,00g	32,92g	42,96g
<b>Szénhidrát:</b>	117,31g	150,79g	146,88g	115,23g	176,14g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	6,99g	19,73g	26,73g	13,04g	25,88g
<b>Só:</b>	4,50g	6,79g	6,88g	2,84g	3,66g
<b>Ca:</b>	162,19mg	546,07mg	224,06mg	219,05mg	148,49mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

- |   |   |  |                 |
|---|---|--|-----------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona            | 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek    | 13. Puhatestűek |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 6. Szójabab és abból készült termékek     | 10. Mustár és abból készült termékek   | 14. Csillagfűrt |
| 3. Tojás és abból készült termékek      | 7. Tej és abból készült termékek          | 11. Szezámag és abból készült termékek |                 |
| 4. Halak és azokból készült termékek    | 8. Diófélék                               | 12. Kén-dioxid                         |                 |

# Alsós iskolás étlap 7-10 év NAPKÖZI

# Étlap

2017. január 23 - 2017. január 27

Étkezés	2017.01.23 Hétfő	2017.01.24 Kedd	2017.01.25 Szerda	2017.01.26 Csütörtök	2017.01.27 Péntek
<b>Tízórai</b>	Lilahagyma, Tejeskávét, félbarna kenyér, Körözött  E: 368,27kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 65,27g Só: 0,03g  Zsír: 4,59g Feh.: 14,57g Cuk: 16,98g Ca: 20,02mg	Melegszendvics, Tea  E: 350,78kcal Tel.zsír.: 5,09g CH: 42,04g Só: 2,41g  Zsír: 11,12g Feh.: 19,42g Cuk: 5,99g Ca: 150,22mg	barna kenyér, Kenőmájas, Kakaó, jégcsapretek  E: 320,62kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 69,97g Só: 1,62g  Zsír: 10,98g Feh.: 18,43g Cuk: 16,98g Ca: 19,80mg	Csirkemellsonka, Margarin, Tea - gyümölcs, paradicsom, rozsoskenyér forma 1 kg szeletelt  E: 105,51kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 12,34g Só: 0,31g  Zsír: 4,36g Feh.: 3,85g Cuk: 8,99g Ca: 8,23mg	Banánturmix, csavart kifli 52 gr  E: 202,74kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 34,89g Só: 0,02g  Zsír: 3,18g Feh.: 7,50g Cuk: 16,98g Ca: 1,78mg
<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves csigatésztával, Sült pulykacomb, Tört burgonya, Fokhagymamártás  E: 690,13kcal Tel.zsír.: 5,28g CH: 68,87g Só: 5,57g  Zsír: 29,97g Feh.: 34,14g Cuk: 0,00g Ca: 119,17mg	Zellerkrémleves levesgyönggyel, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposztafőzelék, félbarna kenyér  E: 751,04kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 84,62g Só: 5,26g  Zsír: 32,02g Feh.: 28,00g Cuk: 7,99g Ca: 145,03mg	Tárkonyos sertésragu leves, Káposztás tészta  E: 561,48kcal Tel.zsír.: 3,66g CH: 42,47g Só: 4,73g  Zsír: 35,27g Feh.: 16,11g Cuk: 0,00g Ca: 121,70mg	Marha húsleves lábszárral, Marhaszelet vadas mártással, Zsemlegombóc  E: 503,49kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 53,44g Só: 6,68g  Zsír: 20,64g Feh.: 25,05g Cuk: 2,00g Ca: 71,60mg	Magyaros karalábéleves, Sült csirkecomb egész, Párolt rizs, Uborkasaláta  E: 660,18kcal Tel.zsír.: 1,79g CH: 80,85g Só: 5,02g  Zsír: 22,14g Feh.: 31,27g Cuk: 5,99g Ca: 72,45mg
<b>Uzsonna</b>	poharas kakaó, Teljes kiőrlésű magvas császár zsemle  E: 105,30kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 19,44g Só: 0,00g  Zsír: 1,04g Feh.: 3,51g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	burgonyás stangli, csokoládés puding 125 g  E: 3,85kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,51g Só: 0,00g  Zsír: 0,22g Feh.: 0,09g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Alma, kockasajt, Kornspitz kifli 30 gr  E: 106,11kcal Tel.zsír.: 3,52g CH: 8,28g Só: 0,54g  Zsír: 6,44g Feh.: 3,40g Cuk: 0,00g Ca: 105,30mg	Kapros túrókrém, Kigyó uborka, Lenmagos szeletelt kenyér 350 g  E: 89,55kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 2,62g Só: 0,05g  Zsír: 5,22g Feh.: 7,36g Cuk: 0,00g Ca: 55,00mg	Narancs, pizzás csiga  E: 253,62kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 29,80g Só: 0,01g  Zsír: 11,66g Feh.: 4,98g Cuk: 0,00g Ca: 35,04mg
Energia:	1 163,70kcal	1 105,68kcal	988,20kcal	698,55kcal	1 116,54kcal
Zsír:	35,60g	43,36g	52,69g	30,23g	36,98g
Telített zsírsav:	5,34g	8,89g	10,25g	7,20g	1,79g
Fehérje:	52,22g	47,50g	37,93g	36,26g	43,76g
Szénhidrát:	153,57g	127,17g	120,72g	68,40g	145,54g
Hozzáadott cukor:	16,98g	13,99g	16,98g	10,99g	22,98g
Só:	5,60g	7,67g	6,89g	7,04g	5,04g
Ca:	139,19mg	295,24mg	246,81mg	134,83mg	109,27mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

### Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona
2. Rákfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek

5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék

9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek
11. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek
14. Csillagfűrt