

**2017.11.06. HÉTFŐ**

**Étkezés: Tízórai**

**Gyümölcs tea  
Zalai felvágott  
Korpás zsemle**

Energia : 271,402 kcal  
So : 1 680,430 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 11,972 g  
Zsir : 8,780 g  
- telített zsírsav : 3,207 g  
Szenhidrat : 35,794 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

**Étkezés: Ebéd**

**Magyaros burgonya leves  
Mexikói sertés ragu  
Rizs köret**

Energia : 660,622 kcal  
So : 1 060,046 mg  
Fehérje : 27,125 g  
Zsir : 21,314 g  
- telített zsírsav : 3,659 g  
Szenhidrat : 88,525 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

**Étkezés: Uzsonna**

**Kockasajt  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Retek**

Energia : 201,750 kcal  
So : 1 403,000 mg  
Fehérje : 7,772 g  
Zsir : 3,090 g  
- telített zsírsav : 1,647 g  
Szenhidrat : 34,767 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 133,774 kcal  
So : 4 143,476 mg

**2017.11.07. KEDD**

**Étkezés: Tízórai**

**Kakaó  
Margarin  
Korpás kifli**

Energia : 348,190 kcal  
So : 1 020,275 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 11,645 g  
Zsir : 14,877 g  
- telített zsírsav : 8,060 g  
Szenhidrat : 41,292 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

**Étkezés: Ebéd**

**Kertész leves  
Bakonyi csirkemell  
Tarhonya köret**

Energia : 669,450 kcal  
So : 1 443,231 mg  
Fehérje : 34,800 g  
Zsir : 26,457 g  
- telített zsírsav : 4,967 g  
Szenhidrat : 72,739 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

**Étkezés: Uzsonna**

**Zöldfűszeres vajkrém  
Félbarna kenyér  
Lilahagyma**

Energia : 240,400 kcal  
So : 978,000 mg  
Fehérje : 6,740 g  
Zsir : 8,632 g  
- telített zsírsav : 0,456 g  
Szenhidrat : 33,240 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.11.06.-2017.12.01.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 258,040 kcal  
So : 3 441,506 mg

### 2017.11.08. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle  
Pulykasonka  
Teljes kiörlésű kenyér

Energia : 346,800 kcal  
So : 1 034,000 mg  
Fehérje : 14,760 g  
Zsir : 3,800 g  
- telített zsírsav : 0,860 g  
Szenhidrat : 62,040 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sertés ragu leves  
Túrós batyu  
Körte

Energia : 628,405 kcal  
So : 1 203,739 mg  
Cukor : 17,250 g  
Fehérje : 56,418 g  
Zsir : 27,795 g  
- telített zsírsav : 6,885 g  
Szenhidrat : 69,137 g  
KalciumTejtermek : 56,700 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém  
Magos zsemle  
Uborka

Energia : 184,840 kcal  
So : 1 063,500 mg  
Fehérje : 6,974 g  
Zsir : 5,540 g  
- telített zsírsav : 2,356 g  
Szenhidrat : 29,360 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szezám  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 1 160,045 kcal  
So : 3 301,239 mg

### 2017.11.09. 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 eperlevéllel  
Babfőzelék  
Sertés pörkölt

Energia : 647,007 kcal  
So : 1 513,822 mg  
Fehérje : 33,557 g  
Zsir : 29,014 g  
- telített zsírsav : 5,225 g  
Szenhidrat : 63,172 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.11.06.-2017.12.01.)

**Alsó tagozatos 7-10**

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

**Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!**

Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Sárgarépa**

Energia : 274,000 kcal  
So : 1 979,000 mg  
Fehérje : 11,370 g  
Zsir : 8,990 g  
- telített zsírsav : 2,476 g  
Szenhidrat : 35,730 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 176,452 kcal  
So : 4 260,885 mg

### 2017.11.10. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej  
Körözött  
Barna kenyér  
Jégsaláta**

Energia : 329,586 kcal  
So : 1 907,085 mg  
Fehérje : 19,110 g  
Zsir : 8,029 g  
- telített zsírsav : 5,274 g  
Szenhidrat : 44,015 g  
KalciumTejtermek : 278,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Rizsleves  
Sült halfilé  
Francia saláta**

Energia : 593,041 kcal  
So : 2 289,757 mg  
Cukor : 3,750 g  
Fehérje : 24,347 g  
Zsir : 30,456 g  
- telített zsírsav : 4,111 g  
Szenhidrat : 54,791 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

**Vaniliás 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 : 1 184,827 kcal  
So : 4 610,842 mg

### 2017.11.13. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé  
Kalács**

Energia : 258,860 kcal  
So : 579,575 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 10,395 g  
Zsir : 6,184 g  
- telített zsírsav : 2,665 g  
Szenhidrat : 39,142 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**Étkezés: Ebéd**

**Őszi zöldségleves**

**Darálthúsos rakott zöldbab sajttal sütve**

Energia	: 647,479 kcal
So	: 1 350,336 mg
Fehérje	: 27,345 g
Zsir	: 31,878 g
- telített zsírsav	: 7,540 g
Szenhidrat	: 61,760 g
KalciumTejtermek	: 94,500 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: zeller
Allergen	: tej

**Étkezés: Uzsonna**

**Zöldséges felvágott**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Sárgarépa**

Energia	: 226,800 kcal
So	: 1 530,000 mg
Fehérje	: 10,320 g
Zsir	: 3,760 g
- telített zsírsav	: 1,276 g
Szenhidrat	: 36,680 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller
Allergen	: mustár

Energia	: 1 133,139 kcal
So	: 3 459,911 mg

**2017.11.14. KEDD**

**Étkezés: Tízórai**

**Tej**

**Baracklevár**

**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**

**Fahéjas almaleves**

**Hentes szelet**

**Bulgur**

Energia	: 626,216 kcal
So	: 1 676,145 mg
Cukor	: 15,000 g
Fehérje	: 28,647 g
Zsir	: 19,605 g
- telített zsírsav	: 5,460 g
Szenhidrat	: 87,649 g
KalciumTejtermek	: 22,500 mg
Allergen	: szója
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

**Étkezés: Uzsonna**

**Ízesített kockasajt**

**Korpás kifli**

**Retek**

Energia	: 149,430 kcal
So	: 928,400 mg
Fehérje	: 6,272 g
Zsir	: 3,150 g
- telített zsírsav	: 1,917 g
Szenhidrat	: 23,883 g
KalciumTejtermek	: 87,500 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: szója

Energia	: 1 173,846 kcal
So	: 4 053,545 mg

**2017.11.15. SZERDA**

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**

**Trappista sajt**

**Margarin**

**Teljes kiörlésű kenyér**

Energia : 449,322 kcal  
So : 2 199,030 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 17,302 g  
Zsir : 22,850 g  
- telített zsírsav : 12,462 g  
Szenhidrat : 42,268 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Nyírségi gombóclevés**

**Lekváros derelye**

**Alma**

Energia : 623,171 kcal  
So : 1 054,826 mg  
Cukor : 2,250 g  
Feherje : 22,752 g  
Zsir : 14,791 g  
- telített zsírsav : 3,957 g  
Szenhidrat : 99,443 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Sajtos párizsi**

**Korpás zsemle**

**Uborka**

Energia : 236,880 kcal  
So : 1 467,400 mg  
Feherje : 11,270 g  
Zsir : 8,450 g  
- telített zsírsav : 3,221 g  
Szenhidrat : 28,646 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 309,373 kcal  
So : 4 721,256 mg

**2017.11.16. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Tízórai

**Tejberizs fahéjjal**

Energia : 353,650 kcal  
So : 696,250 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 10,400 g  
Zsir : 2,322 g  
- telített zsírsav : 1,473 g  
Szenhidrat : 71,467 g  
KalciumTejtermek : 159,600 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**

**Kelkáposzta főzelék**

**Sertés sült**

Energia : 573,294 kcal  
So : 1 974,525 mg  
Feherje : 32,264 g  
Zsir : 27,542 g  
- telített zsírsav : 5,079 g  
Szenhidrat : 48,936 g  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

## Étlap (2017.11.06.-2017.12.01.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**  
**Margarin**  
**Barna kenyér**  
**Sárgarépa**

Energia : 328,200 kcal  
So : 1 970,000 mg  
Fehérje : 14,660 g  
Zsir : 14,400 g  
- telített zsírsav : 6,956 g  
Szenhidrat : 33,840 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 1 255,144 kcal  
So : 4 640,775 mg

### 2017.11.17. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Ubroka**

Energia : 326,400 kcal  
So : 1 247,000 mg  
Fehérje : 8,580 g  
Zsir : 3,640 g  
- telített zsírsav : 2,076 g  
Szenhidrat : 63,820 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Tojásleves**  
**Kukoricabundában sült csirke**  
**Sütőtökös rizs**

Energia : 662,644 kcal  
So : 1 524,832 mg  
Fehérje : 32,355 g  
Zsir : 26,426 g  
- telített zsírsav : 3,749 g  
Szenhidrat : 72,895 g  
Allergen : glutén  
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 : 1 209,394 kcal  
So : 3 930,582 mg

### 2017.11.20. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Korpás zsemle**

Energia : 422,202 kcal  
So : 1 850,430 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 16,852 g  
Zsir : 23,060 g  
- telített zsírsav : 12,807 g  
Szenhidrat : 36,274 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves**  
**Bolognai spagetti reszelt sajttal**

Energia : 666,241 kcal  
So : 2 116,976 mg  
Cukor : 3,750 g  
Fehérje : 29,872 g  
Zsir : 24,896 g  
- telített zsírsav : 5,877 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.11.06.-2017.12.01.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étel név

Szenhidrat : 80,571 g  
KalciumTejtermek : 67,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

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 : 1 293,293 kcal  
So : 4 738,156 mg

### 2017.11.21. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Müzli**

Energia : 200,000 kcal  
So : 292,750 mg  
Fehérje : 9,350 g  
Zsir : 3,810 g  
- telített zsírsav : 2,150 g  
Szenhidrat : 31,600 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Csicseriborsó leves**  
**Csirkemájás sertés szelet**  
**Főtt burgonya**

Energia : 664,050 kcal  
So : 1 240,063 mg  
Fehérje : 34,559 g  
Zsir : 25,152 g  
- telített zsírsav : 5,291 g  
Szenhidrat : 73,357 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mustár  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Zalai felvágott**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Margarin**  
**Fejes saláta**

Energia : 343,340 kcal  
So : 2 054,500 mg  
Fehérje : 11,334 g  
Zsir : 21,690 g  
- telített zsírsav : 9,753 g  
Szenhidrat : 28,060 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 207,390 kcal  
So : 3 587,313 mg

### 2017.11.22. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Tonhalkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 387,967 kcal  
So : 1 497,140 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 12,625 g  
Zsir : 18,322 g  
- telített zsírsav : 3,566 g  
Szenhidrat : 41,862 g  
Allergen : hal  
Allergen : mustár  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Frankfurti leves**

**Kakaós csiga**

**Narancs**

Energia : 670,331 kcal  
So : 1 531,815 mg  
Cukor : 21,000 g  
Fehérje : 46,503 g  
Zsir : 24,953 g  
- telített zsírsav : 8,667 g  
Szenhidrat : 90,045 g  
KalciumTejtermek : 39,600 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**

**Korpás kifli**

**Sárgarépa**

Energia : 202,880 kcal  
So : 682,400 mg  
Fehérje : 5,600 g  
Zsir : 8,740 g  
- telített zsírsav : 0,606 g  
Szenhidrat : 25,156 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 261,178 kcal  
So : 3 711,355 mg

## 2017.11.23. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**

**Virslí**

**Mustár**

**Zsemle**

Energia : 457,850 kcal  
So : 2 521,250 mg  
Fehérje : 17,900 g  
Zsir : 13,705 g  
- telített zsírsav : 8,380 g  
Szenhidrat : 65,310 g  
Allergen : mustár  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**

**Sóska**

**Főtt tojás**

**Fél adag burgonya**

Energia : 550,380 kcal  
So : 1 609,800 mg  
Cukor : 7,500 g  
Fehérje : 21,445 g  
Zsir : 24,418 g  
- telített zsírsav : 5,484 g  
Szenhidrat : 59,517 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Kockasajt**

**Teljes kiörlésű kenyér**

**Jégsaláta**

Energia : 197,450 kcal  
So : 1 348,000 mg  
Fehérje : 7,432 g  
Zsir : 3,080 g  
- telített zsírsav : 1,638 g  
Szenhidrat : 34,087 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 205,680 kcal  
So : 5 479,049 mg



## 2017.11.24. PÉNTEK

**Étkezés: Tízórai**

**Citromos tea**

**Diós túrókrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Lilahagyma**

Energia : 362,262 kcal  
So : 1 497,580 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 13,424 g  
Zsir : 12,832 g  
- telített zsírsav : 6,278 g  
Szenhidrat : 47,362 g  
KalciumTejtermek : 32,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : dió

**Étkezés: Ebéd**

**Sütötök krémleves pirított zsemlekockával**

**Párolt halfilé**

**Fél adag köles**

**Fél adag rizs**

Energia : 661,746 kcal  
So : 1 459,734 mg  
Cukor : 11,250 g  
Feherje : 32,082 g  
Zsir : 11,439 g  
- telített zsírsav : 2,835 g  
Szenhidrat : 107,164 g  
KalciumTejtermek : 171,000 mg  
Allergen : hal  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Étkezés: Uzsonna**

**Gyümölcs joghurt**

**Nutribella teljeskiőrlésű keksz fahéjas**

Energia : 192,070 kcal  
So : 271,880 mg  
Feherje : 5,278 g  
Zsir : 7,817 g  
- telített zsírsav : 4,191 g  
Szenhidrat : 24,158 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 216,078 kcal  
So : 3 229,194 mg

## 2017.11.27. 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 : tojás  
Allergen : tej

**Étkezés: Ebéd**

**Karfiol leves**

**Lecsós pulykaragu**

**Fél adag hántolt árpa**

**Fél adag rizs köret**

Energia : 602,284 kcal  
So : 1 784,844 mg  
Feherje : 23,783 g  
Zsir : 25,417 g  
- telített zsírsav : 3,339 g  
Szenhidrat : 69,128 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

## Étlap (2017.11.06.-2017.12.01.)

**Alsó tagozatos 7-10**

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Sárgarépa**

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

Energia : 1 148,794 kcal  
So : 3 207,719 mg

### 2017.11.28. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Gépsonka**  
**Barna kenyér**

Energia : 334,200 kcal  
So : 1 650,000 mg  
Fehérje : 14,540 g  
Zsir : 3,520 g  
- telített zsírsav : 1,540 g  
Szenhidrat : 60,120 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

**Orja leves**  
**Főtt hús**  
**Őszi gyümölcsmártás**  
**Pirított dara**

Energia : 650,284 kcal  
So : 1 703,197 mg  
Cukor : 7,500 g  
Fehérje : 26,425 g  
Zsir : 24,166 g  
- telített zsírsav : 5,860 g  
Szenhidrat : 81,617 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített sajtkrém**  
**Korpás kifli**  
**Retek**

Energia : 153,280 kcal  
So : 813,400 mg  
Fehérje : 6,760 g  
Zsir : 3,500 g  
- telített zsírsav : 2,142 g  
Szenhidrat : 23,536 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 1 137,764 kcal  
So : 4 166,597 mg

### 2017.11.29. SZERDA

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

## Étlap (2017.11.06.-2017.12.01.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

**Csirkebecsinált leves**  
**Mákos nudli**  
**Alma**

Energia : 670,552 kcal  
So : 993,525 mg  
Cukor : 2,250 g  
Fehérje : 30,324 g  
Zsir : 26,427 g  
- telített zsírsav : 6,224 g  
Szenhidrat : 78,756 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Tavaszi felvágott**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Uborka**

Energia : 318,040 kcal  
So : 1 804,700 mg  
Fehérje : 10,066 g  
Zsir : 18,940 g  
- telített zsírsav : 8,686 g  
Szenhidrat : 29,324 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 197,592 kcal  
So : 3 154,725 mg

## 2017.11.30. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Sárgarépás túrókrém**  
**Korpás zsemle**

Energia : 351,240 kcal  
So : 1 291,350 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 19,449 g  
Zsir : 8,298 g  
- telített zsírsav : 5,491 g  
Szenhidrat : 48,365 g  
KalciumTejtermek : 278,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Daragaluska leves**  
**Vágott babfőzelék**  
**Vagdalthús**

Energia : 576,090 kcal  
So : 2 312,227 mg  
Fehérje : 29,141 g  
Zsir : 20,756 g  
- telített zsírsav : 4,875 g  
Szenhidrat : 69,163 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**  
**Félbarna kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 233,700 kcal  
So : 1 709,000 mg  
Fehérje : 11,900 g  
Zsir : 6,870 g  
- telített zsírsav : 3,183 g  
Szenhidrat : 30,080 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

Energia : 1 161,030 kcal  
So : 5 312,577 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

---

**2017.12.01. PÉNTEK**

---

**Gyümölcs tea**

**Tojáskrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Lilahagyma**

Étkezés: Tízórai

Energia : 311,507 kcal  
So : 1 519,980 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 10,791 g  
Zsir : 8,669 g  
- telített zsírsav : 3,254 g  
Szenhidrat : 46,803 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

---

**Fokhagyma krémleves**

**Csirkemell sütötökkel sütve**

**Burgonya püré**

Étkezés: Ebéd

Energia : 644,867 kcal  
So : 1 531,453 mg  
Fehérje : 30,334 g  
Zsir : 26,241 g  
- telített zsírsav : 8,367 g  
Szenhidrat : 71,207 g  
KalciumTejtermek : 96,750 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

---

**Natúr joghurt**

**Kifli**

Étkezés: Uzsonna

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 : 1 160,624 kcal  
So : 4 029,683 mg

---