

## 2018.09.03. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Kockasajt**  
**Zsemle**

Energia : 220,022 kcal  
So : 1 181,280 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 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

**Lestyános karalábé leves**  
**Tarhonyáshús**  
**Kovászos uborka**

Energia : 653,473 kcal  
So : 2 611,044 mg  
Feherje : 29,832 g  
Zsir : 25,201 g  
- telített zsírsav : 4,284 g  
Szenhidrat : 76,401 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**  
**Margarin**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 353,600 kcal  
So : 2 018,000 mg  
Feherje : 12,520 g  
Zsir : 17,880 g  
- telített zsírsav : 8,672 g  
Szenhidrat : 34,440 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 227,095 kcal  
So : 5 810,324 mg

## 2018.09.04. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Fehér kenyér**  
**Uborka**

Energia : 316,995 kcal  
So : 1 430,250 mg  
Feherje : 8,591 g  
Zsir : 3,794 g  
- telített zsírsav : 2,111 g  
Szenhidrat : 63,567 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szezám

### Étkezés: Ebéd

**Vágottborsó leves**  
**Almás csirkemell**  
**Barna rizs**

Energia : 672,277 kcal  
So : 1 366,759 mg  
Feherje : 33,780 g  
Zsir : 19,410 g  
- telített zsírsav : 2,602 g  
Szenhidrat : 90,591 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Póréhagymás vajkrém**  
**Teljes kiörlésű zsemle**  
**Paprika**

Energia : 227,640 kcal  
So : 856,500 mg  
Feherje : 5,894 g  
Zsir : 10,820 g  
- telített zsírsav : 1,610 g  
Szenhidrat : 29,140 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : tej

Energia : 1 216,912 kcal  
So : 3 653,509 mg

## 2018.09.05. SZERDA

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

**Gulyás leves**

**Diós tészta**

**Nektarin**

Energia : 672,283 kcal  
So : 1 359,227 mg  
Cukor : 3,750 g  
Fehérje : 27,790 g  
Zsir : 25,358 g  
- telített zsírsav : 4,115 g  
Szenhidrat : 82,227 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : dió  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű zsemle**

**Fejes saláta**

Energia : 292,940 kcal  
So : 1 430,500 mg  
Fehérje : 8,814 g  
Zsir : 16,810 g  
- telített zsírsav : 8,153 g  
Szenhidrat : 28,860 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

Energia : 1 220,668 kcal  
So : 3 557,789 mg

## 2018.09.06. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Kakaó**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kifli**

Energia : 332,350 kcal  
So : 850,875 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 10,281 g  
Zsir : 15,977 g  
- telített zsírsav : 8,610 g  
Szenhidrat : 38,036 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Tojásleves**

**Kapros tökfőzelék**

**Vagdalthús**

Energia : 670,546 kcal  
So : 2 381,752 mg  
Fehérje : 27,958 g  
Zsir : 38,575 g  
- telített zsírsav : 7,489 g  
Szenhidrat : 54,033 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájkrém**  
**Zsemle**  
**Paradicsom**

Energia : 253,750 kcal  
So : 1 697,250 mg  
Fehérje : 10,340 g  
Zsir : 8,775 g  
- telített zsírsav : 4,722 g  
Szenhidrat : 33,040 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 256,646 kcal  
So : 4 929,877 mg

### 2018.09.07. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Körözött**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Uborka**

Energia : 346,486 kcal  
So : 1 745,085 mg  
Fehérje : 20,390 g  
Zsir : 8,159 g  
- telített zsírsav : 5,167 g  
Szenhidrat : 46,535 g  
KalciumTejtermek : 278,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával**  
**Grillezett csirkemell csíkok**  
**Párolt köles**  
**Vitamin saláta**

Energia : 606,407 kcal  
So : 2 559,471 mg  
Fehérje : 30,813 g  
Zsir : 24,246 g  
- telített zsírsav : 4,715 g  
Szenhidrat : 66,403 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : kén-dioxid  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

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 : 1 215,093 kcal  
So : 4 718,556 mg

### 2018.09.10. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Margarin**  
**Kalács**

Energia : 358,860 kcal  
So : 779,575 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 10,435 g  
Zsir : 17,184 g  
- telített zsírsav : 8,265 g  
Szenhidrat : 39,222 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

## Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**  
**Pirított csirkemáj**  
**Párolt rizs**  
**Csemege uborka**

Energia : 656,246 kcal  
So : 2 851,254 mg  
Fehérje : 27,335 g  
Zsir : 23,293 g  
- telített zsírsav : 2,733 g  
Szenhidrat : 83,149 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Zalai felvágott**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Paprika**

Energia : 269,200 kcal  
So : 2 032,000 mg  
Fehérje : 12,840 g  
Zsir : 8,680 g  
- telített zsírsav : 2,860 g  
Szenhidrat : 33,840 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

---

Energia : 1 284,306 kcal  
So : 5 662,829 mg

## 2018.09.11. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Méz**  
**Margarin**  
**Félbarna kenyér**

Energia : 411,000 kcal  
So : 1 443,500 mg  
Mez : 2,000 cu...  
Fehérje : 12,800 g  
Zsir : 14,600 g  
- telített zsírsav : 7,780 g  
Szenhidrat : 55,680 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Csontleves finommetélttel**  
**Zöldfűszeres sertésszelet**  
**Burgonya püré**  
**Cékla**

Energia : 623,827 kcal  
So : 2 324,117 mg  
Fehérje : 24,940 g  
Zsir : 30,329 g  
- telített zsírsav : 6,697 g  
Szenhidrat : 61,010 g  
KalciumTejtermek : 42,750 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Ízesített kockasajt**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Paradicsom**

Energia : 136,390 kcal  
So : 706,000 mg  
Fehérje : 4,828 g  
Zsir : 4,290 g  
- telített zsírsav : 2,467 g  
Szenhidrat : 21,347 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

---

Energia : 1 171,217 kcal  
So : 4 473,617 mg

**2018.09.12. SZERDA**

**Tejberizs fahéjjal**

Étkezés: Tízórai

Energia : 354,310 kcal  
So : 696,875 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 10,545 g  
Zsir : 2,527 g  
- telített zsírsav : 1,600 g  
Szenhidrat : 70,766 g  
KalciumTejtermek : 159,600 mg  
Allergen : tej

**Palóc leves  
Fahéjas csiga  
Őszibarack**

Étkezés: Ebéd

Energia : 588,730 kcal  
So : 685,406 mg  
Cukor : 17,250 g  
Feherje : 46,770 g  
Zsir : 17,411 g  
- telített zsírsav : 4,875 g  
Szenhidrat : 87,456 g  
KalciumTejtermek : 43,650 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

**Sajtos párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Sárgarépa**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 375,200 kcal  
So : 2 128,000 mg  
Feherje : 11,840 g  
Zsir : 19,280 g  
- telített zsírsav : 8,476 g  
Szenhidrat : 37,280 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 318,240 kcal  
So : 3 510,281 mg

**2018.09.13. CSÜTÖRTÖK**

**Gyümölcsle  
Petrezselymes túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Uborka**

Étkezés: Tízórai

Energia : 367,620 kcal  
So : 1 386,525 mg  
Feherje : 13,908 g  
Zsir : 5,298 g  
- telített zsírsav : 3,358 g  
Szenhidrat : 65,001 g  
KalciumTejtermek : 50,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**Gomba leves  
Kelkáposzta főzelék  
Sertés pörkölt**

Étkezés: Ebéd

Energia : 584,962 kcal  
So : 1 525,665 mg  
Feherje : 28,094 g  
Zsir : 27,279 g  
- telített zsírsav : 4,101 g  
Szenhidrat : 57,235 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

**Ízesített sajtkrém  
Magos zsemle  
Retek**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 189,235 kcal  
So : 1 109,750 mg  
Feherje : 7,185 g  
Zsir : 5,814 g  
- telített zsírsav : 2,387 g  
Szenhidrat : 29,607 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : szezámag

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 1 141,817 kcal  
So : 4 021,940 mg

### 2018.09.14. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé

Trappista sajt

Margarin

Telejes kiörlésű kenyér

Uborka

Energia : 454,530 kcal  
So : 2 245,000 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 17,660 g  
Zsir : 22,910 g  
- telített zsírsav : 12,481 g  
Szenhidrat : 42,906 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gyümölcs leves

Lecsós halfilé

Petrezselymes burgonya

Energia : 596,235 kcal  
So : 1 370,164 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 24,757 g  
Zsir : 22,288 g  
- telített zsírsav : 3,936 g  
Szenhidrat : 73,153 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : hal

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 : 1 271,115 kcal  
So : 4 773,914 mg

### 2018.09.17. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

Teljes kiörlésű zsemle

Energia : 429,762 kcal  
So : 2 020,530 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 16,096 g  
Zsir : 24,950 g  
- telített zsírsav : 13,752 g  
Szenhidrat : 37,408 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zeller leves

Csirkepaprikás

Bulgur

Energia : 595,559 kcal  
So : 1 567,016 mg  
Fehérje : 28,919 g  
Zsir : 20,523 g  
- telített zsírsav : 4,681 g  
Szenhidrat : 76,984 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém**

**Kifli**

**Paprika**

Energia : 206,850 kcal  
So : 714,750 mg  
Fehérje : 5,210 g  
Zsir : 8,435 g  
- telített zsírsav : 0,395 g  
Szenhidrat : 27,250 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 232,171 kcal  
So : 4 302,296 mg

### 2018.09.18. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**

**Sajtmester sajtkrém**

**Kifli**

Energia : 284,445 kcal  
So : 914,000 mg  
Fehérje : 6,421 g  
Zsir : 3,589 g  
- telített zsírsav : 2,170 g  
Szenhidrat : 56,437 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szezámag  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Magyaros karfiol leves**

**Mexikói sertésszelet**

**Petrezselymes rizs**

Energia : 663,742 kcal  
So : 1 467,437 mg  
Fehérje : 27,625 g  
Zsir : 25,286 g  
- telített zsírsav : 4,039 g  
Szenhidrat : 80,127 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Margarin**

**Retek**

Energia : 353,600 kcal  
So : 2 018,000 mg  
Fehérje : 12,520 g  
Zsir : 17,880 g  
- telített zsírsav : 8,672 g  
Szenhidrat : 34,440 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 301,787 kcal  
So : 4 399,437 mg

### 2018.09.19. 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 (2018.09.03.-2018.09.28.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

**Bakonyi betyár leves**  
**Burgonyás tészta**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 664,909 kcal  
So : 1 464,641 mg  
Fehérje : 29,408 g  
Zsir : 22,642 g  
- telített zsírsav : 5,150 g  
Szenhidrat : 84,405 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Paradicsom**

Energia : 372,080 kcal  
So : 1 710,000 mg  
Fehérje : 10,728 g  
Zsir : 13,480 g  
- telített zsírsav : 2,972 g  
Szenhidrat : 57,080 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 1 245,989 kcal  
So : 3 531,141 mg

## 2018.09.20. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Kakaó**  
**Csirkemájkrém**  
**Zsemle**  
**Paprika**

Energia : 390,260 kcal  
So : 1 960,125 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 17,405 g  
Zsir : 12,032 g  
- telített zsírsav : 6,840 g  
Szenhidrat : 52,336 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Csontleves eperlevéllel**  
**Babfőzelék**  
**Sertés sült**

Energia : 569,423 kcal  
So : 1 508,899 mg  
Fehérje : 34,011 g  
Zsir : 22,654 g  
- telített zsírsav : 4,656 g  
Szenhidrat : 57,474 g  
KalciumTejtermek : 18,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Pulykasonka**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 330,800 kcal  
So : 1 288,000 mg  
Fehérje : 14,880 g  
Zsir : 14,640 g  
- telített zsírsav : 6,272 g  
Szenhidrat : 33,400 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 290,483 kcal  
So : 4 757,024 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



## 2018.09.21. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

<b>Limonádé</b>	Energia	: 340,050 kcal
<b>Vaníliás túrókrém</b>	So	: 1 104,525 mg
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Cukor	: 14,000 g
<b>Körte</b>	Feherje	: 13,364 g
	Zsir	: 5,305 g
	- telített zsírsav	: 3,160 g
	Szenhidrat	: 58,276 g
	KalciumTejtermek	: 50,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Ebéd

<b>Zöldség leves</b>	Energia	: 618,157 kcal
<b>Ananászos csirkemell</b>	So	: 1 582,941 mg
<b>Burgonya püré</b>	Feherje	: 31,502 g
	Zsir	: 19,586 g
	- telített zsírsav	: 5,933 g
	Szenhidrat	: 78,042 g
	KalciumTejtermek	: 69,750 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller

### Étkezés: Uzsonna

<b>Gyümölcs joghurt</b>	Energia	: 221,700 kcal
<b>Háztartási keksz</b>	So	: 744,000 mg
	Feherje	: 8,040 g
	Zsir	: 7,440 g
	- telített zsírsav	: 4,380 g
	Szenhidrat	: 30,300 g
	KalciumTejtermek	: 180,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 1 179,907 kcal
	So	: 3 431,466 mg

## 2018.09.24. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcs tea</b>	Energia	: 466,122 kcal
<b>Trappista sajt</b>	So	: 2 199,030 mg
<b>Margarin</b>	Cukor	: 9,000 g
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Feherje	: 17,662 g
<b>Lilahagyma</b>	Zsir	: 22,882 g
	- telített zsírsav	: 12,478 g
	Szenhidrat	: 46,308 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Ebéd

<b>Daragaluska leves</b>	Energia	: 639,052 kcal
<b>Bolognai spagetti reszelt sajttal</b>	So	: 1 880,079 mg
	Cukor	: 3,750 g
	Feherje	: 30,891 g
	Zsir	: 19,003 g
	- telített zsírsav	: 5,092 g
	Szenhidrat	: 85,996 g
	KalciumTejtermek	: 67,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller

## Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**  
**Fehér kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 190,000 kcal  
So : 1 459,000 mg  
Fehérje : 14,180 g  
Zsir : 3,270 g  
- telített zsírsav : 1,213 g  
Szenhidrat : 27,110 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

Energia : 1 295,174 kcal  
So : 5 538,109 mg

### 2018.09.25. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Tonhalkrém**  
**Félbarna kenyér**

Energia : 433,045 kcal  
So : 1 708,110 mg  
Fehérje : 19,123 g  
Zsir : 21,312 g  
- telített zsírsav : 5,684 g  
Szenhidrat : 39,715 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : hal

Étkezés: Ebéd

**Zöldbab leves**  
**Natúr csirkemell**  
**Sárgarépás rizs**  
**Vitamin saláta**

Energia : 638,699 kcal  
So : 2 593,414 mg  
Fehérje : 29,408 g  
Zsir : 21,936 g  
- telített zsírsav : 2,543 g  
Szenhidrat : 79,940 g  
Allergen : glutén  
Allergen : kén-dioxid  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Paprika**

Energia : 199,240 kcal  
So : 1 229,500 mg  
Fehérje : 9,114 g  
Zsir : 5,900 g  
- telített zsírsav : 2,550 g  
Szenhidrat : 29,780 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár  
Allergen : tej

Energia : 1 270,984 kcal  
So : 5 531,024 mg

### 2018.09.26. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Ízesített sajtkrém**  
**Kifli**

Energia : 281,250 kcal  
So : 913,750 mg  
Fehérje : 6,290 g  
Zsir : 3,315 g  
- telített zsírsav : 2,135 g  
Szenhidrat : 56,390 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## Étlap (2018.09.03.-2018.09.28.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Legényfogó leves**  
**Rizsfelfújt**  
**Alma kompót**

Energia : 631,211 kcal  
So : 1 183,884 mg  
Cukor : 11,250 g  
Fehérje : 26,430 g  
Zsir : 16,248 g  
- telített zsírsav : 5,888 g  
Szenhidrat : 93,552 g  
KalciumTejtermek : 133,650 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 321,200 kcal  
So : 2 209,000 mg  
Fehérje : 15,520 g  
Zsir : 12,200 g  
- telített zsírsav : 5,832 g  
Szenhidrat : 36,160 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 233,661 kcal  
So : 4 306,634 mg

## 2018.09.27. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Diós túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Paradicsom**

Energia : 435,340 kcal  
So : 1 591,875 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 19,051 g  
Zsir : 18,004 g  
- telített zsírsav : 9,567 g  
Szenhidrat : 50,586 g  
KalciumTejtermek : 260,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : dió

### Étkezés: Ebéd

**Köménymag leves pirított zsemlekockával**  
**Burgonya főzelék**  
**Virslis**

Energia : 591,465 kcal  
So : 2 036,060 mg  
Fehérje : 21,211 g  
Zsir : 26,433 g  
- telített zsírsav : 9,244 g  
Szenhidrat : 66,658 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 228,400 kcal  
So : 991,000 mg  
Fehérje : 6,780 g  
Zsir : 8,640 g  
- telített zsírsav : 0,456 g  
Szenhidrat : 29,880 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 255,205 kcal  
So : 4 618,935 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2018.09.28. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Limonádé**

**Tojáskrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Fejes saláta**

Energia : 281,815 kcal  
So : 1 526,950 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 10,523 g  
Zsir : 7,037 g  
- telített zsírsav : 2,404 g  
Szenhidrat : 42,909 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Ebéd

**Paradicsom leves**

**Rántott halfilé**

**Zöldséges kuszkus**

Energia : 664,665 kcal  
So : 2 141,737 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 27,449 g  
Zsir : 32,461 g  
- telített zsírsav : 3,940 g  
Szenhidrat : 64,969 g  
Allergen : hal  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Natúr joghurt**

**Szőlő**

Energia : 158,250 kcal  
So : 453,750 mg  
Fehérje : 5,550 g  
Zsir : 5,625 g  
- telített zsírsav : 3,600 g  
Szenhidrat : 20,475 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej

Energia : 1 104,730 kcal  
So : 4 122,437 mg