

## 2018.11.05. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

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

Energia : 245,222 kcal  
So : 1 181,280 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 6,944 g  
Zsir : 2,893 g  
- telített zsírsav : 3,911 g  
Szenhidrat : 48,045 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Magyaros burgonya leves**  
**Mexikói sertés ragu**  
**Párolt rizs**

Energia : 792,747 kcal  
So : 1 272,055 mg  
Fehérje : 32,550 g  
Zsir : 25,577 g  
- telített zsírsav : 4,391 g  
Szenhidrat : 106,230 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 377,900 kcal  
So : 2 045,250 mg  
Fehérje : 19,200 g  
Zsir : 15,310 g  
- telített zsírsav : 7,138 g  
Szenhidrat : 39,400 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 415,869 kcal  
So : 4 498,585 mg

## 2018.11.06. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Vaníliás zabkása**

Energia : 293,800 kcal  
So : 361,250 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 14,260 g  
Zsir : 6,470 g  
- telített zsírsav : 2,940 g  
Szenhidrat : 43,965 g  
KalciumTejtermek : 285,000 mg  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Zöldbab leves**  
**Gombás csirkemell**  
**Házi tarhonya**

Energia : 799,042 kcal  
So : 2 160,839 mg  
Fehérje : 42,153 g  
Zsir : 29,948 g  
- telített zsírsav : 5,744 g  
Szenhidrat : 90,069 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Póréhagymás vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Uborka**

Energia : 226,840 kcal  
So : 873,000 mg  
Fehérje : 6,014 g  
Zsir : 10,760 g  
- telített zsírsav : 1,634 g  
Szenhidrat : 28,960 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Energia	: 1 319,682 kcal
So	: 3 395,089 mg

## 2018.11.07. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

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

Energia	: 334,100 kcal
So	: 1 619,000 mg
Fehérje	: 9,060 g
Zsir	: 3,560 g
- telített zsírsav	: 2,070 g
Szenhidrat	: 68,190 g
KalciumTejtermek	: 110,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

### Étkezés: Ebéd

**Sertés ragu leves**  
**Túrós batyu**  
**Körte**

Energia	: 754,086 kcal
So	: 1 444,486 mg
Cukor	: 20,700 g
Fehérje	: 67,701 g
Zsir	: 33,354 g
- telített zsírsav	: 8,262 g
Szenhidrat	: 82,964 g
KalciumTejtermek	: 68,040 mg
Allergen	: tej
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia	: 304,840 kcal
So	: 1 524,500 mg
Fehérje	: 9,744 g
Zsir	: 17,580 g
- telített zsírsav	: 8,453 g
Szenhidrat	: 29,120 g
Allergen	: tej
Allergen	: szója
Allergen	: glutén
Allergen	: mustár
Allergen	: zeller

Energia	: 1 393,025 kcal
So	: 4 587,986 mg

## 2018.11.08. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Kakaó**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Uborka**

Energia	: 339,550 kcal
So	: 870,375 mg
Cukor	: 9,000 g
Fehérje	: 10,881 g
Zsir	: 16,037 g
- telített zsírsav	: 8,634 g
Szenhidrat	: 39,056 g
KalciumTejtermek	: 228,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

### Étkezés: Ebéd

**Csontleves eperlevéllel**  
**Babfőzelék**  
**Sertés pörkölt**

Energia	: 776,408 kcal
So	: 1 816,587 mg
Fehérje	: 40,268 g
Zsir	: 34,817 g
- telített zsírsav	: 6,270 g
Szenhidrat	: 75,806 g
KalciumTejtermek	: 21,600 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.11.05.-2018.12.02.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : zeller

Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájkrém**

**Zsemle**

**Lilahagyma**

Energia : 301,750 kcal  
So : 1 966,250 mg  
Fehérje : 12,070 g  
Zsir : 11,513 g  
- telített zsírsav : 5,534 g  
Szenhidrat : 37,530 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 417,708 kcal  
So : 4 653,212 mg

## 2018.11.09. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**

**Körözött**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

Energia : 344,308 kcal  
So : 1 844,865 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 16,892 g  
Zsir : 7,089 g  
- telített zsírsav : 4,451 g  
Szenhidrat : 51,922 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Rizsleves**

**Sült halfilé**

**Francia saláta**

Energia : 711,649 kcal  
So : 2 747,709 mg  
Cukor : 4,500 g  
Fehérje : 29,216 g  
Zsir : 36,548 g  
- telített zsírsav : 4,933 g  
Szenhidrat : 65,749 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

**Csokoládé puding**

**Háztartási keksz**

Energia : 303,600 kcal  
So : 512,000 mg  
Fehérje : 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 : 1 359,557 kcal  
So : 5 104,574 mg

## 2018.11.10. SZOMBAT

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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**  
**Csirketokány Dubarry módra**  
**Burgonya püré**

Energia : 721,363 kcal  
So : 1 942,434 mg  
Fehérje : 37,188 g  
Zsir : 25,544 g  
- telített zsírsav : 9,818 g  
Szenhidrat : 84,337 g  
KalciumTejtermek : 147,690 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Jégsaláta**

Energia : 397,600 kcal  
So : 2 317,000 mg  
Fehérje : 14,670 g  
Zsir : 19,530 g  
- telített zsírsav : 9,423 g  
Szenhidrat : 39,430 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 364,963 kcal  
So : 4 646,433 mg

**2018.11.12. HÉTFŐ**

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 : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Őszi zöldségleves**  
**Baromfi vagdalthús**  
**Párolt barna rizs**  
**Cékla**

Energia : 796,702 kcal  
So : 3 492,920 mg  
Fehérje : 32,075 g  
Zsir : 23,461 g  
- telített zsírsav : 3,963 g  
Szenhidrat : 114,520 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Zalai felvágott**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Uborka**

Energia : 273,340 kcal  
So : 2 120,000 mg  
Fehérje : 13,314 g  
Zsir : 12,710 g  
- telített zsírsav : 4,874 g  
Szenhidrat : 28,860 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 349,052 kcal  
So : 6 244,620 mg

**2018.11.13. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**  
**Diós túrókrém**  
**Félbarna kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 505,140 kcal  
So : 1 719,550 mg  
Feherje : 15,922 g  
Zsir : 19,320 g  
- telített zsírsav : 9,883 g  
Szenhidrat : 65,584 g  
KalciumTejtermek : 40,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

**Fahéjas almaleves**  
**Hentes szelet**  
**Bulgur**

Energia : 751,459 kcal  
So : 2 011,374 mg  
Cukor : 18,000 g  
Feherje : 34,376 g  
Zsir : 23,527 g  
- telített zsírsav : 6,551 g  
Szenhidrat : 105,179 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített kockasajt**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Retek**

Energia : 136,590 kcal  
So : 788,500 mg  
Feherje : 5,148 g  
Zsir : 4,270 g  
- telített zsírsav : 2,473 g  
Szenhidrat : 21,067 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 393,189 kcal  
So : 4 519,423 mg

**2018.11.14. SZERDA**

Étkezés: Tízórai

**Tejbedara kakaóporral**

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 : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Nyírségi gombóclevés**  
**Lekváros derelye**  
**Alma**

Energia : 747,805 kcal  
So : 1 265,791 mg  
Cukor : 2,700 g  
Feherje : 27,302 g  
Zsir : 17,749 g  
- telített zsírsav : 4,748 g  
Szenhidrat : 119,332 g  
KalciumTejtermek : 21,600 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

## Étlap (2018.11.05.-2018.12.02.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Uzsonna

**Trappista sajt**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Sárgarépa**

Energia : 500,400 kcal  
So : 2 800,500 mg  
Fehérje : 21,750 g  
Zsir : 25,870 g  
- telített zsírsav : 14,194 g  
Szenhidrat : 43,540 g  
KalciumTejtermek : 300,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 503,650 kcal  
So : 4 834,354 mg

## 2018.11.15. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Méz**

**Margarin**

**Tejes kiőrlésű kenyér**

Energia : 393,122 kcal  
So : 1 404,030 mg  
Cukor : 11,000 g  
Fehérje : 7,322 g  
Zsir : 11,710 g  
- telített zsírsav : 5,672 g  
Szenhidrat : 63,228 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**

**Kelkáposzta főzelék**

**Sertés sült**

Energia : 728,542 kcal  
So : 2 369,430 mg  
Fehérje : 38,716 g  
Zsir : 37,542 g  
- telített zsírsav : 6,585 g  
Szenhidrat : 58,723 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Ízesített 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 : szója  
Allergen : szezámag  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 310,704 kcal  
So : 4 912,460 mg

## 2018.11.16. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Zöldfűszeres vajkrém**

**Telejes kiőrlésű kenyér**

**Uborka**

Energia : 396,100 kcal  
So : 1 554,250 mg  
Fehérje : 16,740 g  
Zsir : 12,510 g  
- telített zsírsav : 2,854 g  
Szenhidrat : 52,470 g  
KalciumTejtermek : 287,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Tojásleves**

**Kukoricabundában sült csirkemell**

**Sütőtökös rizs**

Energia : 803,291 kcal  
So : 1 829,799 mg  
Fehérje : 38,826 g  
Zsir : 32,610 g  
- telített zsírsav : 4,597 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Szenhidrat : 87,474 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Natúr joghurt**  
**Narancs**

Energia : 112,400 kcal  
So : 279,500 mg  
Fehérje : 4,250 g  
Zsir : 2,600 g  
- telített zsírsav : 1,498 g  
Szenhidrat : 18,330 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej

Energia : 1 311,791 kcal  
So : 3 663,549 mg

## 2018.11.19. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Nutella**  
**Fehér kenyér**

Energia : 320,222 kcal  
So : 1 414,030 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 8,362 g  
Zsir : 6,770 g  
- telített zsírsav : 2,272 g  
Szenhidrat : 57,998 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

**Karfiol leves**  
**Bolognai spagetti reszelt sajttal**

Energia : 804,582 kcal  
So : 2 400,421 mg  
Cukor : 4,500 g  
Fehérje : 35,879 g  
Zsir : 30,712 g  
- telített zsírsav : 6,673 g  
Szenhidrat : 96,023 g  
KalciumTejtermek : 81,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Natúr 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 : 1 319,844 kcal  
So : 4 389,951 mg

## 2018.11.20. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Korpás kifli**  
**Uborka**

Energia : 276,480 kcal  
So : 778,900 mg  
Fehérje : 7,280 g  
Zsir : 3,720 g  
- telített zsírsav : 2,354 g  
Szenhidrat : 53,276 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 796,860 kcal  
So : 1 488,076 mg  
Fehérje : 41,471 g  
Zsir : 30,182 g  
- telített zsírsav : 6,349 g  
Szenhidrat : 88,028 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : mustár  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Margarin**  
**Retek**

Energia : 404,900 kcal  
So : 2 401,500 mg  
Fehérje : 15,250 g  
Zsir : 19,560 g  
- telített zsírsav : 9,438 g  
Szenhidrat : 40,550 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 478,240 kcal  
So : 4 668,476 mg

**2018.11.21. SZERDA**

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 494,645 kcal  
So : 1 989,110 mg  
Fehérje : 21,693 g  
Zsir : 24,792 g  
- telített zsírsav : 6,064 g  
Szenhidrat : 44,515 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : hal  
Allergen : mustár

Étkezés: Ebéd

**Frankfurti leves**  
**Kakaós csiga**  
**Narancs**

Energia : 804,397 kcal  
So : 1 838,178 mg  
Cukor : 25,200 g  
Fehérje : 55,804 g  
Zsir : 29,944 g  
- telített zsírsav : 10,401 g  
Szenhidrat : 108,053 g  
KalciumTejtermek : 47,520 mg  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Pulykasonka**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Uborka**

Energia : 227,840 kcal  
So : 870,000 mg  
Fehérje : 15,814 g  
Zsir : 6,510 g  
- telített zsírsav : 2,124 g  
Szenhidrat : 28,610 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 526,882 kcal  
So : 4 697,288 mg



## 2018.11.22. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

<b>Kakaó</b>	Energia	: 439,060 kcal
<b>Csirkemájkrém</b>	So	: 2 232,125 mg
<b>Zsemle</b>	Cukor	: 9,000 g
<b>Lilahagyma</b>	Feherje	: 19,055 g
	Zsir	: 14,730 g
	- telített zsírsav	: 7,664 g
	Szenhidrat	: 57,226 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Ebéd

<b>Gomba leves</b>	Energia	: 665,010 kcal
<b>Sóska</b>	So	: 1 888,560 mg
<b>Főtt tojás</b>	Cukor	: 9,000 g
<b>Fél adag burgonya</b>	Feherje	: 24,114 g
	Zsir	: 30,557 g
	- telített zsírsav	: 6,504 g
	Szenhidrat	: 71,348 g
	KalciumTejtermek	: 32,400 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: tojás

### Étkezés: Uzsonna

<b>Magyaros vajkrém</b>	Energia	: 275,400 kcal
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	So	: 1 292,000 mg
<b>Retek</b>	Feherje	: 8,360 g
	Zsir	: 8,760 g
	- telített zsírsav	: 0,348 g
	Szenhidrat	: 39,520 g
	KalciumTejtermek	: 2,500 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Energia	: 1 379,470 kcal
	So	: 5 412,685 mg

## 2018.11.23. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcs tea</b>	Energia	: 355,427 kcal
<b>Zöldfűszeres túrókrém</b>	So	: 1 843,655 mg
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Cukor	: 9,000 g
<b>Sárgarépa</b>	Feherje	: 16,738 g
	Zsir	: 7,084 g
	- telített zsírsav	: 4,486 g
	Szenhidrat	: 54,758 g
	KalciumTejtermek	: 70,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

### Étkezés: Ebéd

<b>Sütők krémleves pirított zsemlekockával</b>	Energia	: 804,175 kcal
<b>Párolt halfilé</b>	So	: 3 119,681 mg
<b>Fél adag köles</b>	Cukor	: 13,500 g
<b>Fél adag rizs</b>	Feherje	: 38,930 g
<b>Csemege uborka</b>	Zsir	: 13,799 g
	- telített zsírsav	: 3,402 g
	Szenhidrat	: 130,469 g
	KalciumTejtermek	: 205,200 mg
	Allergen	: hal
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

## Étlap (2018.11.05.-2018.12.02.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 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 : 1 379,952 kcal  
So : 6 122,086 mg

## 2018.11.26. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

Tej

Sajtos rúd

Energia : 343,512 kcal  
So : 331,250 mg  
Fehérje : 12,504 g  
Zsir : 17,434 g  
- telített zsírsav : 9,540 g  
Szenhidrat : 32,258 g  
KalciumTejtermek : 285,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves

Lecsós pulykaragu

Hántolt árpa

Energia : 794,580 kcal  
So : 1 735,238 mg  
Fehérje : 29,434 g  
Zsir : 35,401 g  
- telített zsírsav : 4,452 g  
Szenhidrat : 89,465 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

Kockasajt

Teljes kiőrlésű kifli

Retek

Energia : 169,140 kcal  
So : 1 103,500 mg  
Fehérje : 6,321 g  
Zsir : 6,720 g  
- telített zsírsav : 4,048 g  
Szenhidrat : 22,555 g  
KalciumTejtermek : 175,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 307,232 kcal  
So : 3 169,988 mg

## 2018.11.27. KEDD

### Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Tojáskrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 331,907 kcal  
So : 1 811,480 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 11,455 g  
Zsir : 9,837 g  
- telített zsírsav : 3,808 g  
Szenhidrat : 48,171 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

### Étkezés: Ebéd

Húsleves

Főtt hús

Őszi gyümölcsmártás

Pirított dara

Energia : 776,380 kcal  
So : 2 022,237 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 31,511 g  
Zsir : 28,981 g  
- telített zsírsav : 7,006 g  
Szenhidrat : 97,248 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.11.05.-2018.12.02.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**

**Margarin**

**Zsemle**

**Jégsaláta**

Energia : 311,350 kcal  
So : 1 540,250 mg  
Fehérje : 10,000 g  
Zsir : 15,265 g  
- telített zsírsav : 9,413 g  
Szenhidrat : 32,930 g  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár  
Allergen : glutén

Energia : 1 419,637 kcal  
So : 5 373,966 mg

## 2018.11.28. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**

**Szezámagos sajtkrém**

**Kifli**

Energia : 320,845 kcal  
So : 1 114,000 mg  
Fehérje : 8,081 g  
Zsir : 6,389 g  
- telített zsírsav : 3,970 g  
Szenhidrat : 57,577 g  
KalciumTejtermek : 220,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag

Étkezés: Ebéd

**Csirkebecsinált leves**

**Diós tészta**

**Alma**

Energia : 775,044 kcal  
So : 1 705,725 mg  
Cukor : 4,500 g  
Fehérje : 34,301 g  
Zsir : 33,171 g  
- telített zsírsav : 6,536 g  
Szenhidrat : 84,968 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : dió  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

Energia : 377,900 kcal  
So : 2 045,250 mg  
Fehérje : 19,200 g  
Zsir : 15,310 g  
- telített zsírsav : 7,138 g  
Szenhidrat : 39,400 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 473,789 kcal  
So : 4 864,975 mg

## 2018.11.29. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Petrezselymes túrókrém**

**Teljes kiőrlésű zsemle**

**Lilahagyma**

Energia : 310,882 kcal  
So : 1 307,805 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 14,404 g  
Zsir : 9,016 g  
- telített zsírsav : 5,728 g  
Szenhidrat : 45,869 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Daragaluska leves**

**Zöldborsó főzelék**

**Natúr szelet**

Energia : 749,182 kcal  
So : 1 786,018 mg  
Fehérje : 41,938 g  
Zsir : 32,122 g  
- telített zsírsav : 5,577 g  
Szenhidrat : 73,125 g  
KalciumTejtermek : 30,780 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

### 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 : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 315,464 kcal  
So : 4 253,823 mg

## 2018.11.30. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**

**Margarin**

**Párizsi**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Fejes saláta**

Energia : 535,560 kcal  
So : 2 583,825 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 21,525 g  
Zsir : 22,564 g  
- telített zsírsav : 11,428 g  
Szenhidrat : 59,102 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Rozmaringos karfiol krémleves pirított zsemlekockával**

**Sajtos csirkemell**

**Burgonya püré**

Energia : 712,591 kcal  
So : 2 169,128 mg  
Fehérje : 38,568 g  
Zsir : 29,236 g  
- telített zsírsav : 11,513 g  
Szenhidrat : 72,245 g  
KalciumTejtermek : 191,700 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Mûzli szelet  
Narancs**

Energia : 118,800 kcal  
So : 77,500 mg  
Fehérje : 1,640 g  
Zsir : 2,380 g  
- telített zsírsav : 0,840 g  
Szenhidrat : 21,820 g  
Allergen : földimogyoró  
Allergen : glutén  
Allergen : szezám  
Allergen : mandula

Energia : 1 366,951 kcal  
So : 4 830,453 mg

**2018.12.01. SZOMBAT**

Étkezés: Tízórai

**Tej  
Natúr vajkrém  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Sárgarépa csíkok**

Energia : 341,640 kcal  
So : 1 306,000 mg  
Fehérje : 12,934 g  
Zsir : 13,820 g  
- telített zsírsav : 3,634 g  
Szenhidrat : 43,400 g  
KalciumTejtermek : 230,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Bazsalikomos paradicsom leves  
Tarhonyáshús  
Vegyes savanyúság**

Energia : 756,523 kcal  
So : 1 686,438 mg  
Cukor : 13,500 g  
Fehérje : 35,444 g  
Zsir : 22,058 g  
- telített zsírsav : 4,204 g  
Szenhidrat : 103,770 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

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 : 1 345,163 kcal  
So : 3 653,938 mg