

**2018.12.03. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 236,822 kcal  
So : 1 181,280 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 6,764 g  
Zsir : 2,877 g  
- telített zsírsav : 3,903 g  
Szenhidrat : 46,025 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**  
**Sertésrizottó sajttal**  
**Cékla**

Energia : 661,211 kcal  
So : 1 999,987 mg  
Fehérje : 29,255 g  
Zsir : 21,213 g  
- telített zsírsav : 4,494 g  
Szenhidrat : 86,650 g  
KalciumTejtermek : 45,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 316,800 kcal  
So : 1 664,000 mg  
Fehérje : 10,360 g  
Zsir : 14,720 g  
- telített zsírsav : 6,872 g  
Szenhidrat : 34,400 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

Energia : 1 214,833 kcal  
So : 4 845,267 mg

**2018.12.04. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Retek**

Energia : 339,000 kcal  
So : 910,825 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 10,631 g  
Zsir : 15,834 g  
- telített zsírsav : 8,497 g  
Szenhidrat : 38,892 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Zöldség leves**  
**Almás csirkemell csíkok**  
**Főtt burgonya**

Energia : 625,537 kcal  
So : 1 109,128 mg  
Fehérje : 28,667 g  
Zsir : 25,156 g  
- telített zsírsav : 3,070 g  
Szenhidrat : 70,257 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**  
**Zsemle**  
**Uborka**

Energia : 230,950 kcal  
So : 882,250 mg  
Fehérje : 6,070 g  
Zsir : 8,425 g  
- telített zsírsav : 2,586 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 32,430 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 195,487 kcal  
So : 2 902,203 mg

### 2018.12.05. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé  
Sajtmester sajtkrém  
Fehér kenyér

Energia : 312,195 kcal  
So : 1 417,250 mg  
Fehérje : 8,191 g  
Zsir : 3,754 g  
- telített zsírsav : 2,095 g  
Szenhidrat : 62,887 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag

Étkezés: Ebéd

Palóc leves  
Darás tészta baracklekvárral  
Mandarin

Energia : 665,410 kcal  
So : 1 261,950 mg  
Fehérje : 25,470 g  
Zsir : 17,581 g  
- telített zsírsav : 4,582 g  
Szenhidrat : 100,151 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Fejes saláta

Energia : 308,140 kcal  
So : 1 499,500 mg  
Fehérje : 14,134 g  
Zsir : 16,570 g  
- telített zsírsav : 8,113 g  
Szenhidrat : 27,980 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 285,745 kcal  
So : 4 178,700 mg

### 2018.12.06. 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

Májgaluska leves  
Spenót  
Főtt tojás  
Fél adag burgonya

Energia : 598,416 kcal  
So : 2 108,760 mg  
Fehérje : 28,908 g  
Zsir : 26,890 g  
- telített zsírsav : 5,297 g  
Szenhidrat : 59,848 g  
KalciumTejtermek : 25,650 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Uzsonna

**Trappista sajt**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Uborka**

Energia : 416,800 kcal  
So : 2 212,000 mg  
Fehérje : 17,640 g  
Zsir : 22,880 g  
- telített zsírsav : 12,476 g  
Szenhidrat : 33,800 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 270,661 kcal  
So : 5 088,822 mg

## 2018.12.07. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**

**Körözött**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

Energia : 287,008 kcal  
So : 1 526,115 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 13,732 g  
Zsir : 5,169 g  
- telített zsírsav : 3,165 g  
Szenhidrat : 45,282 g  
KalciumTejtermek : 50,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Fokhagyma krémleves**

**Párolt halszeletek**

**Csöben sült zöldségek**

Energia : 589,059 kcal  
So : 1 906,044 mg  
Fehérje : 30,737 g  
Zsir : 31,707 g  
- telített zsírsav : 8,894 g  
Szenhidrat : 44,939 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : hal

### Étkezés: Uzsonna

**Vaníliás 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 : 1 138,267 kcal  
So : 3 846,159 mg

## 2018.12.10. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Kakaós csiga**

Energia : 231,120 kcal  
So : 265,000 mg  
Fehérje : 8,776 g  
Zsir : 9,396 g  
- telített zsírsav : 4,600 g  
Szenhidrat : 26,668 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

## Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Zeller leves**  
**Györi aprópecsenye**  
**Barna rizs**  
**Csemege uborka**

Energia : 673,270 kcal  
So : 2 682,137 mg  
Fehérje : 24,073 g  
Zsir : 29,856 g  
- telített zsírsav : 5,081 g  
Szenhidrat : 76,500 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Zalai felvágott**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Retek**

Energia : 247,640 kcal  
So : 1 909,500 mg  
Fehérje : 11,634 g  
Zsir : 10,700 g  
- telített zsírsav : 4,162 g  
Szenhidrat : 28,660 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

---

Energia : 1 152,030 kcal  
So : 4 856,637 mg

## 2018.12.11. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Tejberizs fahéjjal**

Energia : 368,350 kcal  
So : 736,000 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 11,420 g  
Zsir : 2,772 g  
- telített zsírsav : 1,773 g  
Szenhidrat : 73,057 g  
KalciumTejtermek : 193,800 mg  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**  
**Sült csirkecombfilé**  
**Sütőtökös burgonya püré**

Energia : 612,746 kcal  
So : 1 580,797 mg  
Fehérje : 27,563 g  
Zsir : 26,152 g  
- telített zsírsav : 5,824 g  
Szenhidrat : 65,378 g  
KalciumTejtermek : 42,750 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Ízesített kockasajt**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Uborka**

Energia : 132,390 kcal  
So : 713,000 mg  
Fehérje : 4,828 g  
Zsir : 4,250 g  
- telített zsírsav : 2,471 g  
Szenhidrat : 20,427 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

---

Energia : 1 113,486 kcal  
So : 3 029,797 mg

## 2018.12.12. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**  
**Méz**  
**Margarin**  
**Fehér kenyér**

Energia : 438,000 kcal  
So : 1 420,500 mg  
Mez : 2,000 cu...  
Feherje : 6,520 g  
Zsir : 11,680 g  
- telített zsírsav : 5,860 g  
Szenhidrat : 77,980 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Tárkonyos pulyka raguleves**  
**Káposztás tészta**  
**Narancs**

Energia : 576,163 kcal  
So : 1 445,152 mg  
Cukor : 5,250 g  
Feherje : 25,435 g  
Zsir : 15,808 g  
- telített zsírsav : 2,546 g  
Szenhidrat : 81,796 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 255,240 kcal  
So : 1 675,500 mg  
Feherje : 10,044 g  
Zsir : 11,042 g  
- telített zsírsav : 3,766 g  
Szenhidrat : 31,670 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 269,403 kcal  
So : 4 541,152 mg

## 2018.12.13. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Diós túrókrém**  
**Félbarna kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 331,562 kcal  
So : 1 447,580 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 12,964 g  
Zsir : 12,830 g  
- telített zsírsav : 6,385 g  
Szenhidrat : 39,922 g  
KalciumTejtermek : 32,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : dió

### Étkezés: Ebéd

**Csontleves eperlevéllel**  
**Vágottborsó főzelék**  
**Sertés pörkölt**

Energia : 562,687 kcal  
So : 1 117,652 mg  
Feherje : 31,250 g  
Zsir : 23,087 g  
- telített zsírsav : 3,650 g  
Szenhidrat : 57,913 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Sárgarépa**

Energia : 408,440 kcal  
So : 2 145,500 mg  
Feherje : 16,514 g  
Zsir : 25,020 g  
- telített zsírsav : 13,766 g  
Szenhidrat : 31,500 g  
KalciumTejtermek : 240,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 302,689 kcal  
So : 4 710,731 mg

### 2018.12.14. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej

Zöldfűszeres vajkrém

Telejes kiőrlésű kenyér

Uborka

Energia : 342,000 kcal  
So : 1 310,000 mg  
Fehérje : 13,820 g  
Zsir : 11,640 g  
- telített zsírsav : 2,336 g  
Szenhidrat : 44,080 g  
KalciumTejtermek : 230,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves

Grillezett csirkemellfilé

Francia saláta

Energia : 654,937 kcal  
So : 2 598,682 mg  
Cukor : 15,000 g  
Fehérje : 27,663 g  
Zsir : 33,294 g  
- telített zsírsav : 4,488 g  
Szenhidrat : 60,885 g  
KalciumTejtermek : 22,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

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 : 1 217,287 kcal  
So : 5 067,432 mg

### 2018.12.15. SZOMBAT

Étkezés: Tízórai

Tej

Kakaós 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

Étkezés: Ebéd

Kapros karfiol leves

Pirított csirkemáj

Kuszkusz

Vegyes savanyúság

Energia : 557,621 kcal  
So : 1 800,420 mg  
Fehérje : 26,112 g  
Zsir : 30,554 g  
- telített zsírsav : 3,465 g  
Szenhidrat : 43,970 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Uzsonna

**Sajtos párizsi**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Uborka**

Energia : 344,440 kcal  
So : 1 837,500 mg  
Fehérje : 10,554 g  
Zsir : 21,340 g  
- telített zsírsav : 9,766 g  
Szenhidrat : 29,860 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 111,061 kcal  
So : 3 994,420 mg

## 2018.12.17. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

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

Energia : 295,122 kcal  
So : 1 212,030 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 7,362 g  
Zsir : 6,690 g  
- telített zsírsav : 2,262 g  
Szenhidrat : 52,648 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mogyoró

### Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves**  
**Kakukkfűves sertés csíkok**  
**Petrezselymes rizs**  
**Vitamin saláta**

Energia : 609,388 kcal  
So : 1 445,582 mg  
Fehérje : 24,913 g  
Zsir : 24,790 g  
- telített zsírsav : 3,932 g  
Szenhidrat : 70,212 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 310,040 kcal  
So : 1 063,500 mg  
Fehérje : 13,594 g  
Zsir : 16,740 g  
- telített zsírsav : 7,566 g  
Szenhidrat : 28,340 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 214,550 kcal  
So : 3 721,112 mg

## 2018.12.18. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Korpás kifli**  
**Uborka**

Energia : 277,275 kcal  
So : 772,650 mg  
Fehérje : 7,211 g  
Zsir : 3,974 g  
- telített zsírsav : 2,381 g  
Szenhidrat : 52,983 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : szezámamag  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Zöldbab leves**  
**Rántott csirkemellfilé**  
**Bulgur**

Energia : 659,069 kcal  
So : 1 690,001 mg  
Fehérje : 33,773 g  
Zsir : 21,976 g  
- telített zsírsav : 2,782 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

Helyben , Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étel név

Szenhidrat : 84,922 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Margarin  
Retek**

Energia : 380,800 kcal  
So : 2 189,500 mg  
Feherje : 13,540 g  
Zsir : 17,980 g  
- telített zsírsav : 8,682 g  
Szenhidrat : 39,840 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 317,144 kcal  
So : 4 652,151 mg

### 2018.12.19. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej  
Tonhalkrém  
Félbarna kenyér**

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

Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves  
Mákos tészta  
Alma**

Energia : 634,963 kcal  
So : 1 371,696 mg  
Cukor : 3,750 g  
Feherje : 27,490 g  
Zsir : 23,240 g  
- telített zsírsav : 4,105 g  
Szenhidrat : 78,383 g  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém  
Teljes kiőrlésű kifli  
Sárgarépa**

Energia : 187,040 kcal  
So : 513,000 mg  
Feherje : 4,236 g  
Zsir : 9,840 g  
- telített zsírsav : 1,156 g  
Szenhidrat : 21,900 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 255,048 kcal  
So : 3 592,806 mg

### 2018.12.20. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Kakaó  
Csirkemájkrém  
Zsemle  
Lilahagyma**

Energia : 399,060 kcal  
So : 1 957,125 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 17,285 g  
Zsir : 11,944 g  
- telített zsírsav : 6,856 g  
Szenhidrat : 55,176 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



Étkezés: Ebéd

**Tarhonya leves**

**Almás káposzta főzelék**

**Virslí**

Energia	: 514,522 kcal
So	: 2 108,194 mg
Cukor	: 7,500 g
Feherje	: 16,492 g
Zsir	: 22,045 g
- telített zsírsav	: 7,517 g
Szenhidrat	: 62,381 g
KalciumTejtermek	: 22,500 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: szója

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

Energia	: 245,200 kcal
So	: 1 091,000 mg
Feherje	: 7,100 g
Zsir	: 8,640 g
- telített zsírsav	: 0,332 g
Szenhidrat	: 33,680 g
KalciumTejtermek	: 2,500 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Energia	: 1 158,782 kcal
So	: 5 156,319 mg

**2018.12.21. PÉNTEK**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Tojáskrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Sárgarépa**

Energia	: 339,107 kcal
So	: 1 817,155 mg
Cukor	: 9,000 g
Feherje	: 11,967 g
Zsir	: 8,820 g
- telített zsírsav	: 3,264 g
Szenhidrat	: 51,652 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

Étkezés: Ebéd

**Brokkoli krémleves pirított zsemlekocka**

**Zöldfűszeres sertésszelet sajtmártással**

**Párolt rizs**

Energia	: 672,116 kcal
So	: 1 677,240 mg
Feherje	: 28,983 g
Zsir	: 28,836 g
- telített zsírsav	: 8,524 g
Szenhidrat	: 73,422 g
KalciumTejtermek	: 106,200 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

**Natúr joghurt**

**Narancs**

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

Energia	: 1 123,623 kcal
So	: 3 773,895 mg