

## 2018.12.03. 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

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

Energia : 793,453 kcal  
So : 2 399,985 mg  
Fehérje : 35,106 g  
Zsir : 25,456 g  
- telített zsírsav : 5,392 g  
Szenhidrat : 103,980 g  
KalciumTejtermek : 54,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 358,900 kcal  
So : 1 959,000 mg  
Fehérje : 12,550 g  
Zsir : 15,610 g  
- telített zsírsav : 7,188 g  
Szenhidrat : 40,500 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

Energia : 1 397,575 kcal  
So : 5 540,265 mg

## 2018.12.04. KEDD

### Étkezés: Tízórai

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

Energia : 342,000 kcal  
So : 940,325 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 10,871 g  
Zsir : 15,854 g  
- telített zsírsav : 8,503 g  
Szenhidrat : 39,332 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

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

Energia : 750,645 kcal  
So : 1 330,954 mg  
Fehérje : 34,401 g  
Zsir : 30,187 g  
- telített zsírsav : 3,684 g  
Szenhidrat : 84,308 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 233,350 kcal  
So : 888,750 mg  
Fehérje : 6,270 g  
Zsir : 8,445 g  
- telített zsírsav : 2,594 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 32,770 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 325,995 kcal  
So : 3 160,029 mg

### 2018.12.05. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé  
Sajtmester sajtkrém  
Fehér kenyér

Energia : 373,695 kcal  
So : 1 819,250 mg  
Fehérje : 10,851 g  
Zsir : 6,634 g  
- telített zsírsav : 3,905 g  
Szenhidrat : 69,377 g  
KalciumTejtermek : 220,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag

Étkezés: Ebéd

Palóc leves  
Darás tészta baracklekvárral  
Mandarin

Energia : 798,492 kcal  
So : 1 514,340 mg  
Fehérje : 30,565 g  
Zsir : 21,098 g  
- telített zsírsav : 5,499 g  
Szenhidrat : 120,182 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Fejes saláta

Energia : 323,840 kcal  
So : 1 610,750 mg  
Fehérje : 16,394 g  
Zsir : 17,280 g  
- telített zsírsav : 8,403 g  
Szenhidrat : 28,020 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 496,026 kcal  
So : 4 944,339 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 : 698,299 kcal  
So : 2 487,312 mg  
Fehérje : 33,070 g  
Zsir : 30,828 g  
- telített zsírsav : 5,985 g  
Szenhidrat : 71,746 g  
KalciumTejtermek : 30,780 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Uzsonna

**Trappista sajt**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Uborka**

Energia : 483,600 kcal  
So : 2 632,500 mg  
Fehérje : 21,630 g  
Zsir : 25,810 g  
- telített zsírsav : 14,194 g  
Szenhidrat : 39,700 g  
KalciumTejtermek : 300,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 437,344 kcal  
So : 5 887,874 mg

**2018.12.07. 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

**Fokhagyma krémleves**

**Párolt halszeletek**

**Csöben sült zöldségek**

Energia : 706,871 kcal  
So : 2 287,253 mg  
Fehérje : 36,885 g  
Zsir : 38,049 g  
- telített zsírsav : 10,673 g  
Szenhidrat : 53,926 g  
KalciumTejtermek : 216,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

**Vaníliás 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 : 1 354,779 kcal  
So : 4 644,118 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 , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

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

Energia : 807,925 kcal  
So : 3 218,564 mg  
Fehérje : 28,887 g  
Zsir : 35,828 g  
- telített zsírsav : 6,097 g  
Szenhidrat : 91,800 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 275,140 kcal  
So : 2 189,000 mg  
Fehérje : 13,434 g  
Zsir : 12,710 g  
- telített zsírsav : 4,868 g  
Szenhidrat : 29,160 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

---

Energia : 1 314,185 kcal  
So : 5 672,564 mg

## 2018.12.11. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Tejberizs fahéjjal**

Energia : 373,250 kcal  
So : 749,250 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 11,760 g  
Zsir : 2,922 g  
- telített zsírsav : 1,873 g  
Szenhidrat : 73,587 g  
KalciumTejtermek : 205,200 mg  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

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

Energia : 735,295 kcal  
So : 1 896,957 mg  
Fehérje : 33,076 g  
Zsir : 31,382 g  
- telített zsírsav : 6,989 g  
Szenhidrat : 78,453 g  
KalciumTejtermek : 51,300 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 262,380 kcal  
So : 1 419,500 mg  
Fehérje : 9,457 g  
Zsir : 8,480 g  
- telített zsírsav : 4,934 g  
Szenhidrat : 40,515 g  
KalciumTejtermek : 175,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

---

Energia : 1 370,925 kcal  
So : 4 065,707 mg

## 2018.12.12. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

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

Energia : 463,100 kcal  
So : 1 622,500 mg  
Mez : 2,000 cu...  
Fehérje : 7,520 g  
Zsir : 11,760 g  
- telített zsírsav : 5,870 g  
Szenhidrat : 83,330 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

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

Energia : 691,396 kcal  
So : 1 734,183 mg  
Cukor : 6,300 g  
Fehérje : 30,522 g  
Zsir : 18,969 g  
- telített zsírsav : 3,055 g  
Szenhidrat : 98,155 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 295,240 kcal  
So : 1 950,500 mg  
Fehérje : 11,814 g  
Zsir : 13,828 g  
- telített zsírsav : 4,574 g  
Szenhidrat : 33,720 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 449,736 kcal  
So : 5 307,183 mg

## 2018.12.13. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

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

Energia : 420,462 kcal  
So : 1 714,580 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 15,584 g  
Zsir : 19,130 g  
- telített zsírsav : 9,685 g  
Szenhidrat : 45,132 g  
KalciumTejtermek : 40,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : dió

### Étkezés: Ebéd

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

Energia : 675,225 kcal  
So : 1 341,182 mg  
Fehérje : 37,501 g  
Zsir : 27,704 g  
- telített zsírsav : 4,380 g  
Szenhidrat : 69,495 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 453,640 kcal  
So : 2 450,500 mg  
Fehérje : 19,524 g  
Zsir : 27,870 g  
- telített zsírsav : 15,474 g  
Szenhidrat : 33,280 g  
KalciumTejtermek : 300,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 549,327 kcal  
So : 5 506,262 mg

## 2018.12.14. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia : 371,600 kcal
<b>Zöldfűszeres vajkrém</b>	So : 1 488,000 mg
<b>Telejes kiőrlésű kenyér</b>	Fehérje : 15,040 g
<b>Uborka</b>	Zsir : 11,760 g
	- telített zsírsav : 2,354 g
	Szenhidrat : 49,820 g
	KalciumTejtermek : 230,500 mg
	Allergen : tej
	Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

<b>Paradicsom leves</b>	Energia : 785,925 kcal
<b>Grillezett csirkemellfilé</b>	So : 3 118,419 mg
<b>Francia saláta</b>	Cukor : 18,000 g
	Fehérje : 33,195 g
	Zsir : 39,952 g
	- telített zsírsav : 5,385 g
	Szenhidrat : 73,062 g
	KalciumTejtermek : 27,000 mg
	Allergen : glutén
	Allergen : tojás
	Allergen : tej
	Allergen : mustár

### Étkezés: Uzsonna

<b>Kefír</b>	Energia : 220,350 kcal
<b>Kifli</b>	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 : 1 377,875 kcal
	So : 5 765,169 mg

## 2018.12.15. SZOMBAT

### Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia : 295,000 kcal
<b>Kakaós gabonagolyó</b>	So : 519,500 mg
	Fehérje : 12,480 g
	Zsir : 5,820 g
	- telített zsírsav : 3,200 g
	Szenhidrat : 48,300 g
	KalciumTejtermek : 342,000 mg
	Allergen : glutén
	Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

<b>Kapros karfiol leves</b>	Energia : 669,145 kcal
<b>Pirított csirkemáj</b>	So : 2 160,504 mg
<b>Kuszkusz</b>	Fehérje : 31,334 g
<b>Vegyes savanyúság</b>	Zsir : 36,665 g
	- telített zsírsav : 4,158 g
	Szenhidrat : 52,764 g
	Allergen : glutén
	Allergen : tojás

## Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Uborka

Energia : 370,840 kcal  
So : 2 037,500 mg  
Fehérje : 12,054 g  
Zsir : 23,260 g  
- telített zsírsav : 10,474 g  
Szenhidrat : 30,590 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 334,985 kcal  
So : 4 717,504 mg

## 2018.12.17. 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 : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mogyoró

### Étkezés: Ebéd

Karalábé leves  
Kakukkfűves sertés csíkok  
Petrezselymes rizs  
Vitamin saláta

Energia : 731,265 kcal  
So : 1 734,698 mg  
Fehérje : 29,896 g  
Zsir : 29,748 g  
- telített zsírsav : 4,718 g  
Szenhidrat : 84,255 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Uborka

Energia : 327,840 kcal  
So : 1 070,000 mg  
Fehérje : 15,854 g  
Zsir : 17,510 g  
- telített zsírsav : 7,724 g  
Szenhidrat : 28,690 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 379,327 kcal  
So : 4 218,728 mg

## 2018.12.18. KEDD

### Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé  
Sajtmester sajtkrém  
Korpás kifli  
Uborka

Energia : 316,075 kcal  
So : 979,150 mg  
Fehérje : 9,071 g  
Zsir : 6,794 g  
- telített zsírsav : 4,189 g  
Szenhidrat : 54,463 g  
KalciumTejtermek : 220,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : szezámamag  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves  
Rántott csirkemellfilé  
Bulgur

Energia : 790,883 kcal  
So : 2 028,001 mg  
Fehérje : 40,528 g  
Zsir : 26,372 g  
- telített zsírsav : 3,338 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2018.12.03.-2018.12.21.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 101,906 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Margarin  
Retek**

Energia : 432,100 kcal  
So : 2 573,000 mg  
Feherje : 16,270 g  
Zsir : 19,660 g  
- telített zsírsav : 9,448 g  
Szenhidrat : 45,950 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 539,058 kcal  
So : 5 580,151 mg

## 2018.12.19. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej  
Tonhalkrém  
Félbarna kenyér**

Energia : 494,645 kcal  
So : 1 989,110 mg  
Feherje : 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 : mustár  
Allergen : hal

Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves  
Mákos tészta  
Alma**

Energia : 761,956 kcal  
So : 1 646,035 mg  
Cukor : 4,500 g  
Feherje : 32,988 g  
Zsir : 27,888 g  
- telített zsírsav : 4,926 g  
Szenhidrat : 94,060 g  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém  
Teljes kiőrlésű kifli  
Sárgarépa**

Energia : 195,040 kcal  
So : 575,500 mg  
Feherje : 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 : 1 451,641 kcal  
So : 4 210,645 mg

## 2018.12.20. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Kakaó  
Csirkemájkrém  
Zsemle  
Lilahagyma**

Energia : 439,060 kcal  
So : 2 232,125 mg  
Cukor : 9,000 g  
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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



Étkezés: Ebéd

**Tarhonya leves**

**Almás káposzta főzelék**

**Virslí**

Energia	: 617,427 kcal
So	: 2 529,832 mg
Cukor	: 9,000 g
Feherje	: 19,790 g
Zsir	: 26,454 g
- telített zsírsav	: 9,021 g
Szenhidrat	: 74,857 g
KalciumTejtermek	: 27,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: szója

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

Energia	: 275,400 kcal
So	: 1 292,000 mg
Feherje	: 8,360 g
Zsir	: 8,760 g
- telített zsírsav	: 0,348 g
Szenhidrat	: 39,520 g
KalciumTejtermek	: 2,500 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Energia	: 1 331,887 kcal
So	: 6 053,957 mg

**2018.12.21. PÉNTEK**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Tojáskrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Sárgarépa**

Energia	: 405,107 kcal
So	: 2 211,605 mg
Cukor	: 9,000 g
Feherje	: 13,263 g
Zsir	: 12,262 g
- telített zsírsav	: 4,963 g
Szenhidrat	: 58,862 g
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás

Étkezés: Ebéd

**Brokkoli krémleves pirított zsemlekocka**

**Zöldfűszeres sertésszelet sajtmártással**

**Párolt rizs**

Energia	: 806,539 kcal
So	: 2 012,688 mg
Feherje	: 34,779 g
Zsir	: 34,604 g
- telített zsírsav	: 10,229 g
Szenhidrat	: 88,107 g
KalciumTejtermek	: 127,440 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	: 1 324,046 kcal
So	: 4 503,793 mg