

## 2019.11.04. 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

**Minestrone leves**  
**Györi aprópecsenye**  
**Párolt rizs**  
**Csemege uborka**

Energia : 743,382 kcal  
So : 3 196,627 mg  
Fehérje : 28,097 g  
Zsir : 30,888 g  
- telített zsírsav : 4,712 g  
Szenhidrat : 86,566 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 323,500 kcal  
So : 1 702,250 mg  
Fehérje : 17,160 g  
Zsir : 15,110 g  
- telített zsírsav : 7,118 g  
Szenhidrat : 28,600 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 312,104 kcal  
So : 6 080,157 mg

## 2019.11.05. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Vaníliás zabkása**  
**Alma kompót**

Energia : 371,200 kcal  
So : 363,500 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 14,530 g  
Zsir : 6,740 g  
- telített zsírsav : 2,940 g  
Szenhidrat : 62,145 g  
KalciumTejtermek : 285,000 mg  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**  
**Gombás csirkemell**  
**Házi tarhonya**

Energia : 764,253 kcal  
So : 1 802,077 mg  
Fehérje : 43,978 g  
Zsir : 24,103 g  
- telített zsírsav : 4,836 g  
Szenhidrat : 92,687 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Póréhagymás vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Uborka**

Energia : 219,200 kcal  
So : 880,000 mg  
Fehérje : 6,200 g  
Zsir : 8,560 g  
- telített zsírsav : 0,334 g  
Szenhidrat : 28,420 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.11.04.-2019.12.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Energia	: 1 354,653 kcal
So	: 3 045,577 mg

### 2019.11.06. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé  
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	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

Párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Fejes saláta

Energia	: 350,840 kcal
So	: 1 967,000 mg
Fehérje	: 12,444 g
Zsir	: 21,530 g
- telített zsírsav	: 10,703 g
Szenhidrat	: 29,170 g
Allergen	: tej
Allergen	: szója
Allergen	: glutén

Energia	: 1 439,025 kcal
So	: 5 030,486 mg

### 2019.11.07. 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	: zeller
Allergen	: tojás
Allergen	: tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.11.04.-2019.12.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájkrém**  
**Zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 301,750 kcal  
So : 1 966,250 mg  
Feherje : 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

### 2019.11.08. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Körözött**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 289,908 kcal  
So : 1 501,865 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 14,852 g  
Zsir : 6,889 g  
- telített zsírsav : 4,431 g  
Szenhidrat : 41,122 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Fokhagyma krémleves**  
**Sült halfilé**  
**Francia saláta**

Energia : 806,240 kcal  
So : 2 903,065 mg  
Cukor : 4,500 g  
Feherje : 29,999 g  
Zsir : 49,880 g  
- telített zsírsav : 8,819 g  
Szenhidrat : 58,984 g  
KalciumTejtermek : 64,800 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

**Csokoládé puding**  
**Müzli szelet**

Energia : 215,800 kcal  
So : 190,000 mg  
Feherje : 2,960 g  
Zsir : 3,620 g  
- telített zsírsav : 1,780 g  
Szenhidrat : 41,520 g  
KalciumTejtermek : 144,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szezám  
Allergen : mandula  
Allergen : földimogyoró  
Allergen : tej

Energia : 1 311,948 kcal  
So : 4 594,930 mg

### 2019.11.11. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Kalács**

Energia : 279,010 kcal  
So : 631,700 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.11.04.-2019.12.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Őszi zöldségleves**  
**Hentes tokány**  
**Bulgur**

Energia : 707,706 kcal  
So : 2 386,177 mg  
Fehérje : 34,209 g  
Zsir : 23,143 g  
- telített zsírsav : 4,428 g  
Szenhidrat : 94,919 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 373,340 kcal  
So : 2 320,000 mg  
Fehérje : 13,354 g  
Zsir : 23,710 g  
- telített zsírsav : 10,474 g  
Szenhidrat : 28,940 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 360,056 kcal  
So : 5 337,877 mg

## 2019.11.12. KEDD

### 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

**Fahéjas almaleves**  
**Rakott zöldbab baromfiból**

Energia : 646,339 kcal  
So : 818,649 mg  
Cukor : 18,000 g  
Fehérje : 29,900 g  
Zsir : 19,856 g  
- telített zsírsav : 6,371 g  
Szenhidrat : 86,249 g  
KalciumTejtermek : 59,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Sárgarépa**

Energia : 446,000 kcal  
So : 2 457,500 mg  
Fehérje : 19,710 g  
Zsir : 25,670 g  
- telített zsírsav : 14,174 g  
Szenhidrat : 32,740 g  
KalciumTejtermek : 300,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 347,784 kcal  
So : 4 044,211 mg

**2019.11.13. SZERDA**

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 : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 756,805 kcal  
So : 1 263,541 mg  
Cukor : 2,700 g  
Feherje : 27,482 g  
Zsir : 17,569 g  
- telített zsírsav : 4,705 g  
Szenhidrat : 120,682 g  
KalciumTejtermek : 21,600 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**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 : 1 398,535 kcal  
So : 3 771,591 mg

**2019.11.14. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Méz**  
**Margarin**  
**Tejes kiőrlésű kenyér**

Energia : 338,722 kcal  
So : 1 061,030 mg  
Cukor : 11,000 g  
Feherje : 5,282 g  
Zsir : 11,510 g  
- telített zsírsav : 5,652 g  
Szenhidrat : 52,428 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**  
**Kelkáposzta főzelék**  
**Natúr sertésszelet**

Energia : 781,678 kcal  
So : 2 369,047 mg  
Feherje : 39,677 g  
Zsir : 40,256 g  
- telített zsírsav : 6,893 g  
Szenhidrat : 65,093 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített sajtkrém**  
**Magos zsemle**  
**Retek**

Energia : 189,040 kcal  
So : 1 139,000 mg  
Feherje : 7,294 g  
Zsir : 5,560 g  
- telített zsírsav : 2,358 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.11.04.-2019.12.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 30,000 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : szezámamag  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 1 309,440 kcal  
So : 4 569,077 mg

### 2019.11.15. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej  
Zöldfűszeres vajkrém  
Telejes kiörlésű kenyér  
Uborka

Energia : 341,700 kcal  
So : 1 211,250 mg  
Fehérje : 14,700 g  
Zsír : 12,310 g  
- telített zsírsav : 2,834 g  
Szenhidrat : 41,670 g  
KalciumTejtermek : 287,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zeller leves  
Kukoricabundában sült csirkemell  
Sütőtökös rizs

Energia : 793,988 kcal  
So : 1 578,316 mg  
Fehérje : 36,798 g  
Zsír : 27,377 g  
- telített zsírsav : 3,526 g  
Szenhidrat : 98,598 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt  
Kifli

Energia : 204,250 kcal  
So : 978,250 mg  
Fehérje : 8,080 g  
Zsír : 2,515 g  
- telített zsírsav : 1,565 g  
Szenhidrat : 36,980 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 339,938 kcal  
So : 3 767,816 mg

### 2019.11.18. 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  
Zsír : 6,770 g  
- telített zsírsav : 2,272 g  
Szenhidrat : 57,998 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
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  
Zsír : 30,712 g  
- telített zsírsav : 6,673 g  
Szenhidrat : 96,023 g  
KalciumTejtermek : 81,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.11.04.-2019.12.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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

### 2019.11.19. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**  
**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**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 807,660 kcal  
So : 1 488,076 mg  
Fehérje : 42,047 g  
Zsir : 30,254 g  
- telített zsírsav : 6,349 g  
Szenhidrat : 89,756 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mustár  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 350,500 kcal  
So : 2 058,500 mg  
Fehérje : 13,210 g  
Zsir : 19,360 g  
- telített zsírsav : 9,418 g  
Szenhidrat : 29,750 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 434,640 kcal  
So : 4 325,476 mg

### 2019.11.20. 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 : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : hal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.11.04.-2019.12.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

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

Energia : 711,895 kcal  
So : 1 019,178 mg  
Cukor : 21,600 g  
Fehérje : 49,639 g  
Zsir : 22,960 g  
- telített zsírsav : 7,134 g  
Szenhidrat : 106,842 g  
KalciumTejtermek : 47,520 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
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 : 1 434,380 kcal  
So : 3 878,288 mg

## 2019.11.21. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Kakaó**  
**Csirkemájkrém**  
**Zsemle**  
**Lilahagyma**

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

**Gomba leves**  
**Sóska**  
**Főtt tojás**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 665,010 kcal  
So : 1 888,560 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 24,114 g  
Zsir : 30,557 g  
- telített zsírsav : 6,504 g  
Szenhidrat : 71,348 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 221,000 kcal  
So : 949,000 mg  
Fehérje : 6,320 g  
Zsir : 8,560 g  
- telített zsírsav : 0,328 g  
Szenhidrat : 28,720 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 325,070 kcal  
So : 5 069,685 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



## 2019.11.22. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Zöldfűszeres túrókrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Sárgarépa**

Energia : 301,027 kcal  
So : 1 500,655 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 14,698 g  
Zsir : 6,884 g  
- telített zsírsav : 4,466 g  
Szenhidrat : 43,958 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Sütötök krémleves pirított zsemlekockával**

**Párolt halfilé**

**Fél adag köles**

**Fél adag rizs**

**Csemege uborka**

Energia : 804,175 kcal  
So : 3 119,681 mg  
Cukor : 13,500 g  
Fehérje : 38,930 g  
Zsir : 13,799 g  
- telített zsírsav : 3,402 g  
Szenhidrat : 130,469 g  
KalciumTejtermek : 205,200 mg  
Allergen : hal  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### 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 : 1 325,552 kcal  
So : 5 779,086 mg

## 2019.11.25. 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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

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

**2019.11.26. KEDD**

Étkezés: Tízórai

<b>Citromos tea</b>	Energia	: 277,507 kcal
<b>Tojáskrém</b>	So	: 1 468,480 mg
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Cukor	: 9,000 g
	Feherje	: 9,415 g
	Zsir	: 9,637 g
	- telített zsírsav	: 3,788 g
	Szenhidrat	: 37,371 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Ebéd

<b>Húsleves</b>	Energia	: 776,380 kcal
<b>Főtt hús</b>	So	: 2 022,237 mg
<b>Őszi gyümölcs mártás</b>	Cukor	: 9,000 g
<b>Pirított dara</b>	Feherje	: 31,511 g
	Zsir	: 28,981 g
	- telített zsírsav	: 7,006 g
	Szenhidrat	: 97,248 g
	KalciumTejtermek	: 32,400 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: zeller
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

<b>Tavaszi felvágott</b>	Energia	: 338,850 kcal
<b>Margarin</b>	So	: 1 996,750 mg
<b>Zsemle</b>	Feherje	: 11,240 g
<b>Jégsaláta</b>	Zsir	: 17,915 g
	- telített zsírsav	: 10,063 g
	Szenhidrat	: 32,910 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Energia	: 1 392,737 kcal
	So	: 5 487,466 mg

**2019.11.27. SZERDA**

Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcsle</b>	Energia	: 320,845 kcal
<b>Szezámagos sajtkrém</b>	So	: 1 114,000 mg
<b>Kifli</b>	Feherje	: 8,081 g
	Zsir	: 6,389 g
	- telített zsírsav	: 3,970 g
	Szenhidrat	: 57,577 g
	KalciumTejtermek	: 220,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szezám
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

<b>Csirkebecsinált leves</b>	Energia	: 759,690 kcal
<b>Diós tészta</b>	So	: 1 705,725 mg
<b>Alma</b>	Cukor	: 2,700 g
	Feherje	: 34,301 g
	Zsir	: 32,273 g
	- telített zsírsav	: 6,438 g
	Szenhidrat	: 83,170 g
	KalciumTejtermek	: 27,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: dió

A konyha az étrendváltást jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.11.04.-2019.12.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 323,500 kcal  
So : 1 702,250 mg  
Feherje : 17,160 g  
Zsir : 15,110 g  
- telített zsírsav : 7,118 g  
Szenhidrat : 28,600 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 404,035 kcal  
So : 4 521,975 mg

## 2019.11.28. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Petrezselymes túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 310,882 kcal  
So : 1 307,805 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 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**  
**Tökfőzelék**  
**Vagdalthús**

Energia : 760,959 kcal  
So : 2 853,873 mg  
Feherje : 33,863 g  
Zsir : 32,924 g  
- telített zsírsav : 7,244 g  
Szenhidrat : 83,536 g  
KalciumTejtermek : 32,400 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  
Feherje : 7,960 g  
Zsir : 8,760 g  
- telített zsírsav : 0,494 g  
Szenhidrat : 35,020 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 327,241 kcal  
So : 5 321,678 mg

## 2019.11.29. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Margarin**  
**Párizsi**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 481,160 kcal  
So : 2 240,825 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 19,485 g  
Zsir : 22,364 g  
- telített zsírsav : 11,408 g  
Szenhidrat : 48,302 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : glutén

**Étkezés: Ebéd**

**Rozmaringos karfiol krémleves pirított zsemlekockával**  
**Sajtos csirkemell**  
**Burgonya püré**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 723,391 kcal  
So : 2 169,128 mg  
Fehérje : 39,144 g  
Zsir : 29,308 g  
- telített zsírsav : 11,513 g  
Szenhidrat : 73,973 g  
KalciumTejtermek : 191,700 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Étkezés: Uzsonna**

**Gyümölcs joghurt**  
**Mûzli szelet**

Energia : 159,200 kcal  
So : 339,500 mg  
Fehérje : 4,890 g  
Zsir : 4,380 g  
- telített zsírsav : 2,250 g  
Szenhidrat : 24,650 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : földimogyoró  
Allergen : mandula  
Allergen : szezám  
Allergen : glutén

Energia : 1 363,751 kcal  
So : 4 749,453 mg