

**2019.10.07. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé  
Kakaós csiga**

Energia : 271,080 kcal  
So : 266,825 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 8,831 g  
Zsir : 9,430 g  
- telített zsírsav : 4,605 g  
Szenhidrat : 35,740 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Vágottborsó leves  
Sertés rizseshús  
Cékla**

Energia : 727,636 kcal  
So : 2 121,660 mg  
Fehérje : 33,702 g  
Zsir : 16,269 g  
- telített zsírsav : 2,982 g  
Szenhidrat : 109,837 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

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 : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 372,056 kcal  
So : 4 708,485 mg

**2019.10.08. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle  
Zelleres túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Fejes saláta**

Energia : 418,220 kcal  
So : 1 668,975 mg  
Fehérje : 16,508 g  
Zsir : 7,186 g  
- telített zsírsav : 4,623 g  
Szenhidrat : 70,625 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Étkezés: Ebéd

**Gomba krémleves  
Spenót  
Tojás  
Fél adag burgonya**

Energia : 727,492 kcal  
So : 1 493,158 mg  
Fehérje : 24,561 g  
Zsir : 42,028 g  
- telített zsírsav : 7,986 g  
Szenhidrat : 62,850 g  
KalciumTejtermek : 63,180 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Kockasajt  
Kifli  
Retek**

Energia : 164,400 kcal  
So : 1 112,250 mg  
Fehérje : 6,122 g  
Zsir : 2,825 g  
- telített zsírsav : 1,728 g  
Szenhidrat : 28,457 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.10.07.-2019.11.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 310,112 kcal  
So : 4 274,383 mg

### 2019.10.09. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tejberizs fahéjjal**

Energia : 353,650 kcal  
So : 696,250 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 10,400 g  
Zsir : 2,322 g  
- telített zsírsav : 1,473 g  
Szenhidrat : 71,467 g  
KalciumTejtermek : 159,600 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves**

**Túrós tészta**

**Körte**

Energia : 697,836 kcal  
So : 1 296,578 mg  
Feherje : 34,432 g  
Zsir : 20,098 g  
- telített zsírsav : 7,319 g  
Szenhidrat : 93,529 g  
KalciumTejtermek : 68,400 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Sajtos párizsi**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Sárgarépa**

Energia : 434,400 kcal  
So : 2 555,500 mg  
Feherje : 14,400 g  
Zsir : 21,320 g  
- telített zsírsav : 9,194 g  
Szenhidrat : 44,690 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 485,886 kcal  
So : 4 548,328 mg

### 2019.10.10. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Méz**

**Margarin**

**Tejes kiőrlésű kenyér**

Energia : 453,800 kcal  
So : 1 669,000 mg  
Mez : 2,000 cu...  
Feherje : 14,060 g  
Zsir : 14,700 g  
- telített zsírsav : 7,670 g  
Szenhidrat : 64,680 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**

**Karalábé főzelék**

**Húsgombóc**

Energia : 787,009 kcal  
So : 1 692,817 mg  
Cukor : 4,500 g  
Feherje : 38,377 g  
Zsir : 30,750 g  
- telített zsírsav : 5,740 g  
Szenhidrat : 88,209 g  
KalciumTejtermek : 30,780 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.10.07.-2019.11.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Sajtmester 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 : szezám-mag  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 429,849 kcal  
So : 4 500,817 mg

## 2019.10.11. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Félbarna kenyér**  
**Uborka**

Energia : 502,722 kcal  
So : 2 569,530 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 21,412 g  
Zsir : 25,820 g  
- telített zsírsav : 14,336 g  
Szenhidrat : 44,648 g  
KalciumTejtermek : 300,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Paradicsom leves**  
**Szezám-magos rántott halfilé**  
**Párolt zöldségek**

Energia : 670,158 kcal  
So : 1 772,280 mg  
Cukor : 13,500 g  
Fehérje : 37,112 g  
Zsir : 24,329 g  
- telített zsírsav : 3,064 g  
Szenhidrat : 75,631 g  
Allergen : hal  
Allergen : glutén  
Allergen : szezám-mag  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Kefír**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Háztartási keksz**

Energia : 358,140 kcal  
So : 1 227,000 mg  
Fehérje : 12,276 g  
Zsir : 9,880 g  
- telített zsírsav : 5,070 g  
Szenhidrat : 56,360 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 531,020 kcal  
So : 5 568,810 mg

## 2019.10.14. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Sárgarépás túrókrém**  
**Fehér kenyér**

Energia : 317,322 kcal  
So : 1 875,905 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 15,886 g  
Zsir : 6,824 g  
- telített zsírsav : 4,423 g  
Szenhidrat : 49,685 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.10.07.-2019.11.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

**Kapros karfiol leves**  
**Tejfölös pulykatokány**  
**Bulgur**

Energia : 765,229 kcal  
So : 1 375,216 mg  
Fehérje : 32,850 g  
Zsir : 31,887 g  
- telített zsírsav : 6,115 g  
Szenhidrat : 90,773 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Sárgarépa**

Energia : 243,640 kcal  
So : 1 041,000 mg  
Fehérje : 6,134 g  
Zsir : 10,820 g  
- telített zsírsav : 1,634 g  
Szenhidrat : 32,800 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 1 326,191 kcal  
So : 4 292,121 mg

### 2019.10.15. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Tejben zabpehely dióval és mazsolával**

Energia : 173,765 kcal  
So : 387,025 mg  
Cukor : 2,000 g  
Fehérje : 9,934 g  
Zsir : 5,868 g  
- telített zsírsav : 2,746 g  
Szenhidrat : 19,782 g  
KalciumTejtermek : 285,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

**Burgonya leves**  
**Babfőzelék**  
**Sertés pörkölt**

Energia : 798,238 kcal  
So : 1 365,228 mg  
Fehérje : 41,824 g  
Zsir : 29,467 g  
- telített zsírsav : 5,727 g  
Szenhidrat : 91,592 g  
KalciumTejtermek : 21,600 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**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 : 1 376,903 kcal  
So : 4 153,753 mg

**2019.10.16. SZERDA**

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 269,280 kcal  
So : 759,400 mg  
Fehérje : 6,680 g  
Zsir : 3,660 g  
- telített zsírsav : 2,330 g  
Szenhidrat : 52,256 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Becsinált leves**  
**Pizzás csiga**  
**Szőlő**

Energia : 724,441 kcal  
So : 2 155,644 mg  
Fehérje : 61,877 g  
Zsir : 26,402 g  
- telített zsírsav : 8,189 g  
Szenhidrat : 90,044 g  
KalciumTejtermek : 47,520 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

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 : 1 321,561 kcal  
So : 3 985,044 mg

**2019.10.17. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Tízórai

**Kakaó**  
**Natúr vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 412,710 kcal  
So : 1 557,875 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 15,345 g  
Zsir : 11,977 g  
- telített zsírsav : 2,478 g  
Szenhidrat : 59,216 g  
KalciumTejtermek : 230,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Daragaluska leves**  
**Zöldborsó főzelék**  
**Virsli**

Energia : 692,577 kcal  
So : 2 621,760 mg  
Fehérje : 33,509 g  
Zsir : 31,519 g  
- telített zsírsav : 8,736 g  
Szenhidrat : 68,384 g  
KalciumTejtermek : 30,780 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : szója

## Étlap (2019.10.07.-2019.11.03.)

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  
Fehérje : 12,070 g  
Zsir : 11,513 g  
- telített zsírsav : 5,534 g  
Szenhidrat : 37,530 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 407,037 kcal  
So : 6 145,885 mg

## 2019.10.18. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Tonhalkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Sárgarépa**

Energia : 536,845 kcal  
So : 2 239,610 mg  
Fehérje : 22,693 g  
Zsir : 24,912 g  
- telített zsírsav : 5,948 g  
Szenhidrat : 53,575 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : mustár  
Allergen : hal  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Meggyleves**  
**Grillezett csirkemellfilé**  
**Majonézes burgonya**

Energia : 780,426 kcal  
So : 910,899 mg  
Cukor : 22,500 g  
Fehérje : 31,471 g  
Zsir : 34,062 g  
- telített zsírsav : 6,993 g  
Szenhidrat : 85,012 g  
KalciumTejtermek : 59,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : mustár  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt**  
**Müzli 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 : mandula  
Allergen : szezámgyoró  
Allergen : földimogyoró  
Allergen : glutén

Energia : 1 476,471 kcal  
So : 3 490,009 mg

## 2019.10.21. HÉTFŐ

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!!!

## Étlap (2019.10.07.-2019.11.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Tejfölös zöldbableves**  
**Pirított csirkemáj**  
**Barna rizs**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 799,150 kcal  
So : 1 423,010 mg  
Fehérje : 36,900 g  
Zsir : 29,558 g  
- telített zsírsav : 6,907 g  
Szenhidrat : 95,915 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
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 : 1 368,990 kcal  
So : 3 420,760 mg

## 2019.10.22. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Főtt virsli**  
**Mustár**  
**Fehér kenyér**

Energia : 398,722 kcal  
So : 3 064,030 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 19,392 g  
Zsir : 13,690 g  
- telített zsírsav : 5,942 g  
Szenhidrat : 50,958 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mustár  
Allergen : szója

### Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves**  
**Darálthúsos rakott brokkoli sajttal sütve**

Energia : 791,129 kcal  
So : 1 368,277 mg  
Fehérje : 36,377 g  
Zsir : 43,020 g  
- telített zsírsav : 11,009 g  
Szenhidrat : 63,199 g  
KalciumTejtermek : 151,200 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Kockasajt**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Retek**

Energia : 136,590 kcal  
So : 788,500 mg  
Fehérje : 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 : 1 326,441 kcal  
So : 5 220,807 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2019.10.24. 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

**Tarhonya leves**

**Lencse főzelék**

**Sertés pörkölt**

Energia : 785,710 kcal  
So : 1 500,100 mg  
Cukor : 3,600 g  
Fehérje : 45,155 g  
Zsir : 25,122 g  
- telített zsírsav : 5,800 g  
Szenhidrat : 94,537 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : mustár  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Póréhagymás 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 : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 351,992 kcal  
So : 3 967,905 mg

## 2019.10.25. 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

**Zöldség krémleves**

**Citromos halfilé**

**Burgonya püré**

Energia : 779,004 kcal  
So : 1 726,110 mg  
Fehérje : 33,258 g  
Zsir : 35,077 g  
- telített zsírsav : 12,485 g  
Szenhidrat : 80,213 g  
KalciumTejtermek : 105,300 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : hal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



## Étlap (2019.10.07.-2019.11.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Mûzli szelet**  
**Szőlő**

Energia : 150,700 kcal  
So : 74,500 mg  
Fehérje : 1,580 g  
Zsir : 2,450 g  
- telített zsírsav : 0,820 g  
Szenhidrat : 29,610 g  
Allergen : szezám-mag  
Allergen : mandula  
Allergen : földimogyoró  
Allergen : glutén

Energia : 1 465,264 kcal  
So : 4 384,434 mg

## 2019.10.28. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Zöldfűszeres vajkrém**  
**Magos zsemle**

Energia : 256,962 kcal  
So : 853,530 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 5,476 g  
Zsir : 10,710 g  
- telített zsírsav : 0,802 g  
Szenhidrat : 37,088 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : szezám-mag  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves**  
**Baromfi vagdalthús**  
**Párolt rizs**  
**Csemege uborka**

Energia : 711,850 kcal  
So : 2 900,538 mg  
Fehérje : 30,604 g  
Zsir : 18,899 g  
- telített zsírsav : 3,163 g  
Szenhidrat : 103,697 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Margarin**  
**Trappista sajt**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 411,000 kcal  
So : 2 216,500 mg  
Fehérje : 16,210 g  
Zsir : 20,190 g  
- telített zsírsav : 10,788 g  
Szenhidrat : 39,680 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 379,812 kcal  
So : 5 970,568 mg

## 2019.10.29. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Tojáskrém**  
**Fehér kenyér**

Energia : 389,885 kcal  
So : 2 311,075 mg  
Fehérje : 18,117 g  
Zsir : 13,792 g  
- telített zsírsav : 6,367 g  
Szenhidrat : 49,696 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

**Grízgaluska leves**

**Húsgombócok paradicsommártással**

**Fél adag burgonya**

Energia : 738,850 kcal  
So : 1 797,039 mg  
Cukor : 4,500 g  
Feherje : 32,837 g  
Zsir : 18,055 g  
- telített zsírsav : 3,878 g  
Szenhidrat : 109,871 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemell sonka**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű zsemle**

**Fejes saláta**

Energia : 310,340 kcal  
So : 2 205,750 mg  
Feherje : 16,194 g  
Zsir : 14,430 g  
- telített zsírsav : 7,153 g  
Szenhidrat : 31,320 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 439,075 kcal  
So : 6 313,863 mg

**2019.10.30. SZERDA**

Étkezés: Tízórai

**Kakaó**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kifli**

Energia : 332,350 kcal  
So : 850,875 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 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

**Babgulyás**

**Mákos tészta**

**Alma**

Energia : 799,951 kcal  
So : 1 617,714 mg  
Cukor : 4,500 g  
Feherje : 37,916 g  
Zsir : 25,597 g  
- telített zsírsav : 4,438 g  
Szenhidrat : 104,512 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás**

**Zsemle**

**Uborka**

Energia : 283,750 kcal  
So : 1 985,750 mg  
Feherje : 12,130 g  
Zsir : 11,525 g  
- telített zsírsav : 5,534 g  
Szenhidrat : 32,490 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 416,051 kcal  
So : 4 454,339 mg

## 2019.10.31. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Halpástétom**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 512,845 kcal  
So : 2 052,110 mg  
Fehérje : 21,973 g  
Zsír : 24,792 g  
- telített zsírsav : 5,924 g  
Szenhidrat : 48,715 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : hal  
Allergen : mustár  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Tojásleves**  
**Zöldbab főzelék**  
**Natúr csirkemell**

Energia : 644,207 kcal  
So : 1 265,116 mg  
Fehérje : 36,407 g  
Zsír : 37,563 g  
- telített zsírsav : 6,585 g  
Szenhidrat : 40,661 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Sajtmester sajtkrém**  
**Magos zsemle**  
**Sárgarépa**

Energia : 204,040 kcal  
So : 1 238,000 mg  
Fehérje : 7,294 g  
Zsír : 5,620 g  
- telített zsírsav : 2,364 g  
Szenhidrat : 33,540 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : szezám  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 361,092 kcal  
So : 4 555,226 mg