

**2020.08.31. HÉTFŐ**

**Tejbedara kakaóporral**

Étkezés: Tízórai

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 : tej  
Allergen : glutén

**Lestyános karalábé leves**

**Tarhonyáshús**

**Kovászos uborka**

Étkezés: Ebéd

Energia : 808,522 kcal  
So : 3 133,253 mg  
Fehérje : 35,799 g  
Zsir : 32,935 g  
- telített zsírsav : 5,435 g  
Szenhidrat : 91,682 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

**Párizsi**

**Margarin**

**Teljes kiörlésű kenyér**

**Retek**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 302,200 kcal  
So : 1 704,500 mg  
Fehérje : 10,720 g  
Zsir : 17,700 g  
- telített zsírsav : 8,658 g  
Szenhidrat : 24,080 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 366,167 kcal  
So : 5 605,816 mg

**2020.09.01. KEDD**

**Citromos tea**

**Főtt virsli**

**Fehér kenyér**

**Mustár**

Étkezés: Tízórai

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 : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : szója

**Vágottborsó leves**

**Rakott karfiol**

Étkezés: Ebéd

Energia : 686,902 kcal  
So : 1 311,822 mg  
Fehérje : 34,975 g  
Zsir : 24,224 g  
- telített zsírsav : 5,601 g  
Szenhidrat : 81,236 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

**Póréhagymás vajkrém**

**Teljes kiörlésű zsemle**

**Paprika**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 231,640 kcal  
So : 858,000 mg  
Fehérje : 6,134 g  
Zsir : 10,880 g  
- telített zsírsav : 1,610 g  
Szenhidrat : 29,740 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 317,264 kcal  
So : 5 233,852 mg

### 2020.09.02. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Szezámagos sajtkrém

Zsemle

Uborka

Energia : 318,945 kcal  
So : 1 091,000 mg  
Fehérje : 7,961 g  
Zsir : 3,719 g  
- telített zsírsav : 4,369 g  
Szenhidrat : 63,157 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : szezámag  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves

Diós tészta

Nektarin

Energia : 783,268 kcal  
So : 1 631,072 mg  
Cukor : 2,700 g  
Fehérje : 33,348 g  
Zsir : 28,633 g  
- telített zsírsav : 4,742 g  
Szenhidrat : 96,874 g  
Allergen : glutén  
Allergen : dió  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka

Teljes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 270,600 kcal  
So : 1 760,750 mg  
Fehérje : 18,580 g  
Zsir : 4,280 g  
- telített zsírsav : 1,523 g  
Szenhidrat : 38,200 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 372,813 kcal  
So : 4 482,822 mg

### 2020.09.03. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Margarin

Teljes kiőrlésű kifli

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

Tojásleves

Kapros tökfőzelék

Vagdalthús pogácsa

Energia : 804,655 kcal  
So : 2 858,103 mg  
Fehérje : 33,550 g  
Zsir : 46,290 g  
- telített zsírsav : 8,987 g  
Szenhidrat : 64,839 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájkrém**  
**Zsemle**  
**Paradicsom**

Energia : 289,750 kcal  
So : 1 975,250 mg  
Feherje : 12,130 g  
Zsir : 11,585 g  
- telített zsírsav : 5,528 g  
Szenhidrat : 33,870 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 426,755 kcal  
So : 5 684,228 mg

### 2020.09.04. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Limonádé**  
**Körözött**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Paprika**

Energia : 347,716 kcal  
So : 1 793,835 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 16,850 g  
Zsir : 7,229 g  
- telített zsírsav : 4,436 g  
Szenhidrat : 52,361 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával**  
**Csirkemell csíkok zöldfűszeres mártással**  
**Párolt köles**  
**Vitamin saláta**

Energia : 807,518 kcal  
So : 3 209,031 mg  
Feherje : 37,695 g  
Zsir : 38,127 g  
- telített zsírsav : 8,924 g  
Szenhidrat : 78,262 g  
KalciumTejtermek : 73,440 mg  
Allergen : kén-dioxid  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt**  
**Kekszgolyók**

Energia : 159,200 kcal  
So : 339,500 mg  
Feherje : 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 : földimogyoró  
Allergen : glutén  
Allergen : szezám

Energia : 1 314,434 kcal  
So : 5 342,366 mg

### 2020.09.07. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Margarin**  
**Kuglóf**

Energia : 379,010 kcal  
So : 831,700 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 11,025 g  
Zsir : 17,709 g  
- telített zsírsav : 8,375 g  
Szenhidrat : 42,467 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves  
Pirított csirkemáj  
Párolt rizs  
Csemege uborka

Energia : 787,495 kcal  
So : 3 421,505 mg  
Fehérje : 32,802 g  
Zsir : 27,952 g  
- telített zsírsav : 3,280 g  
Szenhidrat : 99,779 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paprika

Energia : 297,700 kcal  
So : 2 283,500 mg  
Fehérje : 14,640 g  
Zsir : 10,730 g  
- telített zsírsav : 3,560 g  
Szenhidrat : 34,500 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

---

Energia : 1 464,205 kcal  
So : 6 536,705 mg

### 2020.09.08. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej  
Nutella  
Fehér kenyér

Energia : 380,900 kcal  
So : 1 679,000 mg  
Fehérje : 15,100 g  
Zsir : 9,760 g  
- telített zsírsav : 4,270 g  
Szenhidrat : 59,450 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves finommetélttel  
Karábé főzelék  
Sertés pörkölt

Energia : 739,048 kcal  
So : 1 551,204 mg  
Cukor : 18,000 g  
Fehérje : 29,213 g  
Zsir : 37,409 g  
- telített zsírsav : 5,590 g  
Szenhidrat : 72,094 g  
KalciumTejtermek : 30,780 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt  
Teljes kiőrlésű kifli  
Paradicsom

Energia : 268,380 kcal  
So : 1 409,000 mg  
Fehérje : 9,457 g  
Zsir : 8,540 g  
- telített zsírsav : 4,928 g  
Szenhidrat : 41,895 g  
KalciumTejtermek : 175,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

---

Energia : 1 388,328 kcal  
So : 4 639,204 mg

**2020.09.09. SZERDA**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**

**Petrezselymes túrókrém**

**Magos zsemle**

Energia : 370,360 kcal  
So : 1 312,775 mg  
Feherje : 14,202 g  
Zsir : 9,158 g  
- telített zsírsav : 5,092 g  
Szenhidrat : 60,261 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : szezám  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Palóc leves**

**Fahéjas csiga**

**Őszibarack**

Energia : 706,476 kcal  
So : 822,487 mg  
Cukor : 20,700 g  
Feherje : 56,124 g  
Zsir : 20,893 g  
- telített zsírsav : 5,850 g  
Szenhidrat : 104,947 g  
KalciumTejtermek : 52,380 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

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 : 1 511,236 kcal  
So : 4 690,762 mg

**2020.09.10. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Tízórai

**Vaníliás zabkása**

Energia : 269,300 kcal  
So : 295,000 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 12,560 g  
Zsir : 5,720 g  
- telített zsírsav : 2,440 g  
Szenhidrat : 41,315 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Májgombóc leves**

**Spenót**

**Tojás**

**Fél adag burgonya**

Energia : 702,549 kcal  
So : 2 379,143 mg  
Feherje : 32,312 g  
Zsir : 33,472 g  
- telített zsírsav : 5,777 g  
Szenhidrat : 67,617 g  
KalciumTejtermek : 30,780 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

## Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Retek

Energia : 332,680 kcal  
So : 1 989,500 mg  
Fehérje : 12,208 g  
Zsir : 8,260 g  
- telített zsírsav : 4,518 g  
Szenhidrat : 57,540 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 304,529 kcal  
So : 4 663,643 mg

### 2020.09.11. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea  
Trappista sajt  
Margarin  
Telejes kiőrlésű kenyér  
Uborka

Energia : 520,922 kcal  
So : 2 632,530 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 21,692 g  
Zsir : 25,820 g  
- telített zsírsav : 14,196 g  
Szenhidrat : 48,848 g  
KalciumTejtermek : 300,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gyümölcs leves  
Lecsós halfilé  
Petrezselymes burgonya

Energia : 761,085 kcal  
So : 1 201,417 mg  
Cukor : 18,000 g  
Fehérje : 29,961 g  
Zsir : 27,271 g  
- telített zsírsav : 5,088 g  
Szenhidrat : 97,353 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal

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 : 1 502,357 kcal  
So : 4 992,697 mg

### 2020.09.14. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tej  
Briós

Energia : 301,000 kcal  
So : 397,500 mg  
Fehérje : 13,940 g  
Zsir : 7,360 g  
- telített zsírsav : 4,650 g  
Szenhidrat : 43,455 g  
KalciumTejtermek : 342,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

**Zeller leves**  
**Paprikás csirketokány**  
**Bulgur**

Energia : 787,841 kcal  
So : 1 885,257 mg  
Fehérje : 35,837 g  
Zsir : 29,213 g  
- telített zsírsav : 6,126 g  
Szenhidrat : 99,594 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Paprika**

Energia : 231,640 kcal  
So : 858,000 mg  
Fehérje : 6,134 g  
Zsir : 10,880 g  
- telített zsírsav : 1,610 g  
Szenhidrat : 29,740 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 1 320,481 kcal  
So : 3 140,757 mg

## 2020.09.15. KEDD

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Szezámagos sajtkrém**  
**Zsemle**

Energia : 348,145 kcal  
So : 1 271,500 mg  
Fehérje : 9,021 g  
Zsir : 6,459 g  
- telített zsírsav : 6,145 g  
Szenhidrat : 63,277 g  
KalciumTejtermek : 220,000 mg  
Allergen : szezámag  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Magyaros karfiol leves**  
**Finomfőzelék**  
**Sült csirkemell**

Energia : 705,775 kcal  
So : 1 939,025 mg  
Fehérje : 37,426 g  
Zsir : 29,459 g  
- telített zsírsav : 3,917 g  
Szenhidrat : 72,312 g  
KalciumTejtermek : 61,560 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Margarin**  
**Uborka**

Energia : 403,100 kcal  
So : 2 332,500 mg  
Fehérje : 15,130 g  
Zsir : 19,560 g  
- telített zsírsav : 9,444 g  
Szenhidrat : 40,250 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 457,020 kcal  
So : 5 543,025 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**2020.09.16. SZERDA**

**Tej**  
**Gabonagolyó**

Étkezés: Tízórai

Energia : 283,000 kcal  
So : 417,500 mg  
Feherje : 9,650 g  
Zsir : 4,650 g  
- telített zsírsav : 2,250 g  
Szenhidrat : 51,100 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Bakonyi betyár leves**  
**Burgonyás tészta**  
**Vegyes savanyúság**

Étkezés: Ebéd

Energia : 797,890 kcal  
So : 1 757,569 mg  
Feherje : 35,290 g  
Zsir : 27,170 g  
- telített zsírsav : 6,180 g  
Szenhidrat : 101,286 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

**Magyaros vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Paradicsom**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 232,840 kcal  
So : 862,500 mg  
Feherje : 6,014 g  
Zsir : 10,820 g  
- telített zsírsav : 1,628 g  
Szenhidrat : 30,340 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 1 313,730 kcal  
So : 3 037,569 mg

**2020.09.17. CSÜTÖRTÖK**

**Kakaó**  
**Csirkemájkrém**  
**Zsemle**  
**Paprika**

Étkezés: Tízórai

Energia : 425,860 kcal  
So : 2 236,625 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 19,235 g  
Zsir : 14,862 g  
- telített zsírsav : 7,640 g  
Szenhidrat : 52,966 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

**Csontleves eperlevéllel**  
**Babfőzelék**  
**Sertés sült**

Étkezés: Ebéd

Energia : 683,308 kcal  
So : 1 810,678 mg  
Feherje : 40,813 g  
Zsir : 27,184 g  
- telített zsírsav : 5,587 g  
Szenhidrat : 68,969 g  
KalciumTejtermek : 21,600 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : tej



## Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Pulykasonka**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Retek**

Energia : 376,400 kcal  
So : 1 489,000 mg  
Fehérje : 18,200 g  
Zsir : 15,510 g  
- telített zsírsav : 6,438 g  
Szenhidrat : 39,250 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 485,568 kcal  
So : 5 536,303 mg

### 2020.09.18. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**

**Sárgarépás túrókrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Uborka**

Energia : 339,222 kcal  
So : 1 681,905 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 16,626 g  
Zsir : 7,024 g  
- telített zsírsav : 4,447 g  
Szenhidrat : 51,055 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Zöldség krémleves**

**Ananászos csirkemell**

**Burgonya püré**

Energia : 793,323 kcal  
So : 1 848,791 mg  
Fehérje : 36,417 g  
Zsir : 33,295 g  
- telített zsírsav : 9,961 g  
Szenhidrat : 85,888 g  
KalciumTejtermek : 116,100 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt**

**Kifli**

**Alma**

Energia : 232,150 kcal  
So : 987,250 mg  
Fehérje : 8,440 g  
Zsir : 2,875 g  
- telített zsírsav : 1,626 g  
Szenhidrat : 43,280 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 364,695 kcal  
So : 4 517,946 mg

### 2020.09.21. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Trappista sajt**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Lilahagyma**

Energia : 511,722 kcal  
So : 2 441,530 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 20,612 g  
Zsir : 25,708 g  
- telített zsírsav : 14,186 g  
Szenhidrat : 48,488 g  
KalciumTejtermek : 300,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Daragaluska leves**

**Bolognai spagetti reszelt sajttal**

Energia : 766,863 kcal  
So : 2 256,095 mg  
Cukor : 4,500 g  
Fehérje : 37,069 g  
Zsir : 22,803 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étel név

- telített zsírsav : 6,111 g  
Szenhidrat : 103,195 g  
KalciumTejtermek : 81,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Gépsonka**  
**Fehér kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 230,800 kcal  
So : 1 772,250 mg  
Fehérje : 17,440 g  
Zsir : 4,060 g  
- telített zsírsav : 1,513 g  
Szenhidrat : 32,500 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

Energia : 1 509,385 kcal  
So : 6 469,875 mg

### 2020.09.22. KEDD

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 507,845 kcal  
So : 1 998,110 mg  
Fehérje : 22,293 g  
Zsir : 24,912 g  
- telített zsírsav : 6,082 g  
Szenhidrat : 46,915 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mustár  
Allergen : hal

Étkezés: Ebéd

**Zöldbab leves**  
**Rakott brokkoli sajttal sütve**

Energia : 637,537 kcal  
So : 1 623,708 mg  
Fehérje : 34,287 g  
Zsir : 24,575 g  
- telített zsírsav : 7,722 g  
Szenhidrat : 68,438 g  
KalciumTejtermek : 113,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Paprika**

Energia : 215,140 kcal  
So : 1 325,000 mg  
Fehérje : 10,284 g  
Zsir : 6,730 g  
- telített zsírsav : 2,850 g  
Szenhidrat : 30,640 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

Energia : 1 360,522 kcal  
So : 4 946,818 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2020.09.23. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**  
**Sajtmester sajtkrém**  
**Kifli**

Energia : 404,100 kcal  
So : 1 622,500 mg  
Fehérje : 10,520 g  
Zsír : 3,630 g  
- telített zsírsav : 2,270 g  
Szenhidrat : 82,040 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Legényfogó leves**  
**Darás tészta**  
**Alma kompót**

Energia : 707,148 kcal  
So : 1 538,395 mg  
Fehérje : 31,431 g  
Zsír : 17,605 g  
- telített zsírsav : 4,269 g  
Szenhidrat : 105,092 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemell sonka**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 310,000 kcal  
So : 2 297,250 mg  
Fehérje : 16,960 g  
Zsír : 12,260 g  
- telített zsírsav : 5,868 g  
Szenhidrat : 31,900 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 421,248 kcal  
So : 5 458,145 mg

## 2020.09.24. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Diós túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Paradicsom**

Energia : 403,402 kcal  
So : 1 432,580 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 14,098 g  
Zsír : 21,220 g  
- telített zsírsav : 10,840 g  
Szenhidrat : 41,272 g  
KalciumTejtermek : 40,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : dió

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**  
**Burgonya főzelék**  
**Virsli**

Energia : 641,618 kcal  
So : 2 148,653 mg  
Fehérje : 24,591 g  
Zsír : 26,298 g  
- telített zsírsav : 8,750 g  
Szenhidrat : 75,737 g  
KalciumTejtermek : 21,600 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**  
**Félbarna kenyér**  
**Uborka**

Energia : 255,400 kcal  
So : 1 160,000 mg  
Fehérje : 7,960 g  
Zsír : 8,760 g  
- telített zsírsav : 0,494 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 35,020 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 300,420 kcal  
So : 4 741,233 mg

### 2020.09.25. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé  
Tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

Energia : 403,345 kcal  
So : 1 735,275 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 16,748 g  
Zsir : 12,709 g  
- telített zsírsav : 5,815 g  
Szenhidrat : 53,955 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsom leves  
Szezámagos rántott halfilé  
Zöldséges kuszkus  
Joghurtos öntet

Energia : 750,627 kcal  
So : 1 834,515 mg  
Cukor : 10,800 g  
Fehérje : 33,565 g  
Zsir : 34,274 g  
- telített zsírsav : 4,714 g  
Szenhidrat : 76,151 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : tojás  
Allergen : szezámag

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt  
Kifli

Energia : 220,350 kcal  
So : 1 158,750 mg  
Fehérje : 9,330 g  
Zsir : 5,715 g  
- telített zsírsav : 3,735 g  
Szenhidrat : 32,550 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 374,322 kcal  
So : 4 728,540 mg

### 2020.09.28. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea  
Kockasajt  
Zsemle

Energia : 252,572 kcal  
So : 1 496,280 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 7,577 g  
Zsir : 5,295 g  
- telített zsírsav : 5,462 g  
Szenhidrat : 43,473 g  
KalciumTejtermek : 175,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

## Étlap (2020.08.31.-2020.10.04.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

Zeller leves

Brassói aprópecsenye

Párolt rizs

Vegyes savanyúság

Energia : 779,809 kcal  
So : 1 041,019 mg  
Fehérje : 28,533 g  
Zsir : 33,669 g  
- telített zsírsav : 5,047 g  
Szenhidrat : 88,766 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
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 : 1 382,881 kcal  
So : 4 595,799 mg

## 2020.09.29. KEDD

### Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral

Energia : 279,945 kcal  
So : 834,312 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 11,882 g  
Zsir : 4,208 g  
- telített zsírsav : 2,845 g  
Szenhidrat : 47,983 g  
KalciumTejtermek : 285,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

Őszi zöldségleves

Darálthúsos rakott zöldbab

Energia : 655,780 kcal  
So : 1 324,640 mg  
Fehérje : 31,540 g  
Zsir : 22,982 g  
- telített zsírsav : 5,503 g  
Szenhidrat : 79,463 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Uborka

Energia : 370,480 kcal  
So : 1 723,500 mg  
Fehérje : 10,928 g  
Zsir : 13,460 g  
- telített zsírsav : 2,984 g  
Szenhidrat : 56,500 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Energia : 1 306,205 kcal  
So : 3 882,453 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**2020.09.30. 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 : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Húsgombóc leves**  
**Lekváros bukta**  
**Szőlő**

Energia : 808,992 kcal  
So : 834,804 mg  
Cukor : 15,300 g  
Fehérje : 53,312 g  
Zsir : 24,043 g  
- telített zsírsav : 6,220 g  
Szenhidrat : 125,068 g  
KalciumTejtermek : 51,300 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
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 : zeller  
Allergen : mustár

Energia : 1 447,932 kcal  
So : 3 978,303 mg

**2020.10.01. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Tízórai

**Kakaó**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Paprika**

Energia : 344,350 kcal  
So : 855,375 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 11,001 g  
Zsir : 16,157 g  
- telített zsírsav : 8,610 g  
Szenhidrat : 39,836 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Csontleves finommetélttel**  
**Paradicsomos káposzta**  
**Fűszeres csirkefalatok**

Energia : 642,043 kcal  
So : 1 363,698 mg  
Cukor : 7,200 g  
Fehérje : 29,308 g  
Zsir : 25,593 g  
- telített zsírsav : 2,889 g  
Szenhidrat : 73,723 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájkrém**  
**Magos zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 438,880 kcal  
So : 2 801,000 mg  
Fehérje : 16,728 g  
Zsir : 16,528 g  
- telített zsírsav : 4,304 g  
Szenhidrat : 61,260 g  
Allergen : szója  
Allergen : szezám-mag  
Allergen : glutén

Energia : 1 425,273 kcal  
So : 5 020,073 mg

## 2020.10.02. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Körözött**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Retek**

Energia : 350,586 kcal  
So : 1 766,835 mg  
Fehérje : 21,590 g  
Zsir : 9,879 g  
- telített zsírsav : 6,429 g  
Szenhidrat : 42,575 g  
KalciumTejtermek : 298,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Lebbencs leves**  
**Zöldborsós sertéstokány**  
**Tört burgonya**  
**Csemege uborka**

Energia : 765,517 kcal  
So : 3 159,670 mg  
Fehérje : 33,978 g  
Zsir : 25,154 g  
- telített zsírsav : 4,503 g  
Szenhidrat : 98,479 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Vaniliás puding**  
**Kekszkolyók**

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

Energia : 1 331,903 kcal  
So : 5 116,505 mg