

## Étlap (2020.10.05.-2020.11.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 2020.10.05. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Kakaós csiga**

Energia : 271,080 kcal  
So : 266,825 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 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

**Zöldborsó leves**  
**Sertés rizseshús**  
**Cékla**

Energia : 694,881 kcal  
So : 1 763,068 mg  
Feherje : 29,324 g  
Zsir : 19,533 g  
- telített zsírsav : 3,352 g  
Szenhidrat : 98,649 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

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

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

Energia : 1 339,301 kcal  
So : 4 349,893 mg

### 2020.10.06. KEDD

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 363,820 kcal  
So : 1 325,975 mg  
Feherje : 14,468 g  
Zsir : 6,986 g  
- telített zsírsav : 4,603 g  
Szenhidrat : 59,825 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

Étkezés: Ebéd

**Gomba krémleves**  
**Spenót**  
**Tojás**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 636,858 kcal  
So : 1 415,196 mg  
Feherje : 24,096 g  
Zsir : 33,460 g  
- telített zsírsav : 6,846 g  
Szenhidrat : 60,028 g  
KalciumTejtermek : 63,180 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Kockasajt**  
**Kifli**  
**Retek**

Energia : 319,800 kcal  
So : 2 136,000 mg  
Feherje : 11,525 g  
Zsir : 5,590 g  
- telített zsírsav : 3,438 g  
Szenhidrat : 55,595 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.10.05.-2020.11.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

KalciumTejtermek : 175,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 320,478 kcal  
So : 4 877,170 mg

### 2020.10.07. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tejberizs fahéjjal**

Energia : 353,650 kcal  
So : 696,250 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 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  
Fehérje : 34,432 g  
Zsir : 20,098 g  
- telített zsírsav : 7,319 g  
Szenhidrat : 93,529 g  
KalciumTejtermek : 68,400 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Sajtos párizsi**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Sárgarépa**

Energia : 380,000 kcal  
So : 2 212,500 mg  
Fehérje : 12,360 g  
Zsir : 21,120 g  
- telített zsírsav : 9,174 g  
Szenhidrat : 33,890 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 431,486 kcal  
So : 4 205,328 mg

### 2020.10.08. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Méz**

**Margarin**

**Tejes kiőrlésű kenyér**

Energia : 399,400 kcal  
So : 1 326,000 mg  
Mez : 2,000 cu...  
Fehérje : 12,020 g  
Zsir : 14,500 g  
- telített zsírsav : 7,650 g  
Szenhidrat : 53,880 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  
Fehérje : 38,377 g  
Zsir : 30,750 g  
- telített zsírsav : 5,740 g  
Szenhidrat : 88,209 g  
KalciumTejtermek : 30,780 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.10.05.-2020.11.01.)

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  
Feherje : 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 : 1 375,449 kcal  
So : 4 157,817 mg

## 2020.10.09. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 502,722 kcal  
So : 2 569,530 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 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 : 652,068 kcal  
So : 1 772,280 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 37,112 g  
Zsir : 24,329 g  
- telített zsírsav : 3,064 g  
Szenhidrat : 71,136 g  
Allergen : hal  
Allergen : glutén  
Allergen : szezám-mag  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Kefír**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Kekszgolyó**

Energia : 358,140 kcal  
So : 1 227,000 mg  
Feherje : 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 : 1 512,930 kcal  
So : 5 568,810 mg

## 2020.10.12. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Gyümölcsös túrókrém**  
**Fehér kenyér**

Energia : 331,347 kcal  
So : 1 514,655 mg  
Cukor : 14,000 g  
Feherje : 16,114 g  
Zsir : 5,043 g  
- telített zsírsav : 3,042 g  
Szenhidrat : 56,976 g  
KalciumTejtermek : 70,600 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.10.05.-2020.11.01.)

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 : 1 340,216 kcal  
So : 3 930,871 mg

### 2020.10.13. 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

**Burgonyakrém leves**  
**Székelykáposzta**

Energia : 732,389 kcal  
So : 2 961,418 mg  
Fehérje : 29,217 g  
Zsir : 38,074 g  
- telített zsírsav : 8,049 g  
Szenhidrat : 67,916 g  
KalciumTejtermek : 63,180 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

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 : 1 311,054 kcal  
So : 5 749,943 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.10.05.-2020.11.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 2020.10.14. 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 : glutén  
Allergen : szója  
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 : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : szója  
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

### 2020.10.15. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó  
Natúr vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Retek

Energia : 358,310 kcal  
So : 1 214,875 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 13,305 g  
Zsir : 11,777 g  
- telített zsírsav : 2,458 g  
Szenhidrat : 48,416 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 : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.10.05.-2020.11.01.)

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

Energia : 1 352,637 kcal  
So : 5 802,885 mg

## 2020.10.16. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 482,445 kcal  
So : 1 896,610 mg  
Fehérje : 20,653 g  
Zsír : 24,712 g  
- telített zsírsav : 5,928 g  
Szenhidrat : 42,775 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : mustár  
Allergen : hal  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Meggyleves**  
**Grillezett csirkemellfilé**  
**Vajas burgonya**

Energia : 763,834 kcal  
So : 415,125 mg  
Cukor : 18,000 g  
Fehérje : 31,375 g  
Zsír : 31,583 g  
- telített zsírsav : 6,604 g  
Szenhidrat : 86,412 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt**  
**Müzli szelet**

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

Energia : 1 405,479 kcal  
So : 2 651,235 mg

## 2020.10.19. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Kakaós gabonagolyó**

Energia : 246,000 kcal  
So : 387,000 mg  
Fehérje : 9,080 g  
Zsír : 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 (2020.10.05.-2020.11.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Ebéd

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

Energia : 757,336 kcal  
So : 1 348,760 mg  
Fehérje : 31,500 g  
Zsir : 26,562 g  
- telített zsírsav : 5,280 g  
Szenhidrat : 97,580 g  
KalciumTejtermek : 32,400 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 : 1 327,176 kcal  
So : 3 346,510 mg

## 2020.10.20. 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**  
**Húsgombócok paradicsom mártás**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 800,889 kcal  
So : 1 364,645 mg  
Cukor : 4,500 g  
Fehérje : 30,693 g  
Zsir : 29,986 g  
- telített zsírsav : 4,804 g  
Szenhidrat : 100,672 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 264,180 kcal  
So : 1 488,500 mg  
Fehérje : 9,577 g  
Zsir : 8,480 g  
- telített zsírsav : 4,928 g  
Szenhidrat : 40,815 g  
KalciumTejtermek : 175,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 463,791 kcal  
So : 5 917,175 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.10.05.-2020.11.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 2020.10.21. SZERDA

Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia	: 441,350 kcal
<b>Trappista sajt</b>	So	: 2 363,250 mg
<b>Zsemle</b>	Feherje	: 26,420 g
<b>Uborka</b>	Zsir	: 17,495 g
	- telített zsírsav	: 12,834 g
	Szenhidrat	: 43,770 g
	KalciumTejtermek	: 528,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

<b>Nyírségi gombóclevés</b>	Energia	: 637,204 kcal
<b>Lekváros bukta</b>	So	: 1 293,489 mg
	Cukor	: 9,000 g
	Feherje	: 55,049 g
	Zsir	: 17,680 g
	- telített zsírsav	: 5,545 g
	Szenhidrat	: 95,761 g
	KalciumTejtermek	: 47,250 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: zeller

Étkezés: Uzsonna

<b>Sajtos párizsi</b>	Energia	: 368,000 kcal
<b>Margarin</b>	So	: 2 029,500 mg
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Feherje	: 12,360 g
<b>Paprika</b>	Zsir	: 21,180 g
	- telített zsírsav	: 9,150 g
	Szenhidrat	: 30,830 g
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója
	Energia	: 1 446,554 kcal
	So	: 5 686,239 mg

### 2020.10.22. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcs tea</b>	Energia	: 310,882 kcal
<b>Petrezselymes túrókrém</b>	So	: 1 307,805 mg
<b>Teljes kiőrlésű zsemle</b>	Cukor	: 9,000 g
<b>Lilahagyma</b>	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

<b>Fokhagymakrém leves</b>	Energia	: 759,549 kcal
<b>Lencse főzelék</b>	So	: 1 474,483 mg
<b>Sertés pörkölt</b>	Cukor	: 3,600 g
	Feherje	: 43,863 g
	Zsir	: 29,379 g
	- telített zsírsav	: 8,248 g
	Szenhidrat	: 80,784 g
	KalciumTejtermek	: 64,800 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej
	Allergen	: mustár

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



## Étlap (2020.10.05.-2020.11.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

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 : 1 325,831 kcal  
So : 3 942,288 mg

### 2020.10.26. 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 : szója  
Allergen : szezám  
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 : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

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

Energia : 356,600 kcal  
So : 1 873,500 mg  
Fehérje : 14,170 g  
Zsir : 19,990 g  
- telített zsírsav : 10,768 g  
Szenhidrat : 28,880 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 325,412 kcal  
So : 5 627,568 mg

### 2020.10.27. 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!!!

## Étlap (2020.10.05.-2020.11.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

**Gyümölcs leves**  
**Burgonya főzelék**  
**Vagdalthús**

Energia : 730,528 kcal  
So : 1 392,743 mg  
Cukor : 18,000 g  
Fehérje : 29,849 g  
Zsir : 20,332 g  
- telített zsírsav : 6,458 g  
Szenhidrat : 106,846 g  
KalciumTejtermek : 54,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemell sonka**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Fejes saláta**

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

Energia : 1 430,753 kcal  
So : 5 909,568 mg

## 2020.10.28. SZERDA

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

**Babgulyás**  
**Mákos tészta**  
**Alma**

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

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás**  
**Zsemle**  
**Uborka**

Energia : 283,750 kcal  
So : 1 985,750 mg  
Fehérje : 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

## Étlap (2020.10.05.-2020.11.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 2020.10.29. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

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

Energia : 458,445 kcal  
So : 1 709,110 mg  
Fehérje : 19,933 g  
Zsír : 24,592 g  
- telített zsírsav : 5,904 g  
Szenhidrat : 37,915 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : hal  
Allergen : mustár  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Grízgaluska leves**  
**Zöldbab főzelék**  
**Natúr csirkemell**

Energia : 719,176 kcal  
So : 1 339,677 mg  
Fehérje : 37,252 g  
Zsír : 35,953 g  
- telített zsírsav : 6,301 g  
Szenhidrat : 62,003 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

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 : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : szezám  
Allergen : tej

Energia : 1 381,661 kcal  
So : 4 286,787 mg

### 2020.10.30. 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  
Fehérje : 19,485 g  
Zsír : 22,364 g  
- telített zsírsav : 11,408 g  
Szenhidrat : 48,302 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Brokkolikrém leves**  
**Citromos halfilé**  
**Burgonya püré**

Energia : 748,552 kcal  
So : 1 662,160 mg  
Fehérje : 32,998 g  
Zsír : 33,687 g  
- telített zsírsav : 12,859 g  
Szenhidrat : 76,171 g  
KalciumTejtermek : 110,700 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.10.05.-2020.11.01.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

**Mûzli szelet**  
**Szőlő**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 165,280 kcal  
So : 75,400 mg  
Fehérje : 1,688 g  
Zsir : 2,504 g  
- telített zsírsav : 0,820 g  
Szenhidrat : 32,868 g  
Allergen : glutén  
Allergen : földimogyoró  
Allergen : mandula  
Allergen : szezám

---

Energia : 1 394,992 kcal  
So : 3 978,385 mg

---