

## Étlap



## Köszeg és környéke felsőtagozatos iskolás 2022. szeptember 26 - 2022. szeptember 30

Étkezés	2022.09.26 Hétfő	2022.09.27 Kedd	2022.09.28 Szerda	2022.09.29 Csütörtök	2022.09.30 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kalács foszlós <sup>1,3,7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 403kcal Tel.zsír.: 5,07g CH: 58,65g Só: 1,06g  Zsír: 11,11g Feh.: 16,75g H.Cuk: 4,89g Ca: 305,94mg	Tojásrántotta <sup>3</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Paprika Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 410kcal Tel.zsír.: 3,94g CH: 48,24g Só: 0,97g  Zsír: 14,18g Feh.: 21,77g H.Cuk: g Ca: 331,62mg	Graham kenyér <sup>1,3,7</sup> Diós sajtkrém <sup>7,8</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 549kcal Tel.zsír.: 15,71g CH: 53,92g Só: 1,70g  Zsír: 32,82g Feh.: 21,30g H.Cuk: g Ca: 408,82mg	Gépsonka Paradicsom Tej 1,5% <sup>7</sup> Rozsos kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 391kcal Tel.zsír.: 3,27g CH: 53,17g Só: 1,16g  Zsír: 8,04g Feh.: 26,02g H.Cuk: g Ca: 324,92mg	Teljes kiőrlésű kifli <sup>1,3,7</sup> Kígyóborka Snidlinges túrókrém <sup>7</sup> Tea  E: 344kcal Tel.zsír.: 3,61g CH: 51,89g Só: 0,73g  Zsír: 6,29g Feh.: 15,31g H.Cuk: 9,99g Ca: 78,82mg
<b>Ebéd</b>	Húsleves cérnametéllel <sup>1,8,9</sup> Finomfőzelék <sup>1,7</sup> Főtt virsli <sup>6</sup>  E: 637kcal Tel.zsír.: 4,84g CH: 47,16g Só: 0,80g  Zsír: 31,10g Feh.: 39,49g H.Cuk: g Ca: 234,36mg	Magyaros karalábéleves Sajtos halfilé <sup>4,7,8</sup> Petrezselymes rizs  E: 626kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 72,88g Só: 0,78g  Zsír: 23,25g Feh.: 30,36g H.Cuk: g Ca: 188,56mg	Gulyásleves Kakaós palacsinta <sup>1,3,7</sup>  E: 485kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 66,08g Só: 0,56g  Zsír: 12,29g Feh.: 26,30g H.Cuk: 31,50g Ca: 152,52mg	Paradicsomleves <sup>1,9</sup> Gombás sertésszelet <sup>1,7</sup> Bulgur <sup>1</sup>  E: 732kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 91,58g Só: 0,25g  Zsír: 27,78g Feh.: 31,85g H.Cuk: 7,99g Ca: 114,69mg	Burgonyaleves <sup>1</sup> Spenótos csirke <sup>1,7,8</sup> Tészta köret <sup>1,3</sup>  E: 663kcal Tel.zsír.: 4,60g CH: 76,53g Só: 0,29g  Zsír: 22,22g Feh.: 37,58g H.Cuk: g Ca: 173,21mg
<b>Uzsonna</b>	Rozsos zsemle <sup>1</sup> Paprikás szalámi Retek  E: 427kcal Tel.zsír.: 4,35g CH: 61,23g Só: 0,85g  Zsír: 13,17g Feh.: 15,28g H.Cuk: g Ca: 19,35mg	Kefir <sup>7</sup> Kifli <sup>1,3</sup>  E: 364kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 55,95g Só: 1,31g  Zsír: 8,66g Feh.: 15,17g H.Cuk: g Ca: 286,88mg	Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1,3,7</sup> Húspástétom <sup>1,6</sup> Pritamin paprika  E: 400kcal Tel.zsír.: g CH: 68,96g Só: 0,62g  Zsír: 6,39g Feh.: 16,36g H.Cuk: g Ca: 22,79mg	Csirkemell hamburger <sup>1,3,7,10</sup>  E: 297kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 34,41g Só: 0,73g  Zsír: 7,48g Feh.: 22,71g H.Cuk: 0,25g Ca: 54,91mg	Lekváros levél <sup>1,3,7</sup>  E: 443kcal Tel.zsír.: g CH: 63,47g Só: 0,55g  Zsír: 17,60g Feh.: 5,83g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 466,44kcal	1 399,07kcal	1 434,04kcal	1 420,31kcal	1 450,46kcal
Zsír:	55,38g	46,09g	51,50g	43,30g	46,11g
Telített zsírsav:	14,26g	13,82g	17,12g	8,78g	8,21g
Fehérje:	71,52g	67,30g	63,96g	80,58g	58,71g
Szénhidrát:	167,04g	177,07g	188,96g	179,17g	191,89g
Hozzáadott cukor:	4,89g	g	31,50g	8,24g	9,99g
Só:	2,71g	3,05g	2,88g	2,13g	1,57g
Ca:	559,65mg	807,06mg	584,13mg	494,52mg	252,03mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!