

Középiskola (5x)

2022. november 21 - 2022. november 25

Étkezés	2022.11.21 Hétfő	2022.11.22 Kedd	2022.11.23 Szerda	2022.11.24 Csütörtök	2022.11.25 Péntek
Reggeli	Tejbedara kakaó szórattal [1,7], Kifli [1,3] E: 594kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 114,22g Só: 0,85g Zsír: 5,38g Feh.: 21,28g H.Cuk: 23,98g Ca: 343,80mg	Omlett [3,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Póréhagyma, Tea E: 361kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 42,65g Só: 0,60g Zsír: 13,64g Feh.: 15,46g H.Cuk: 9,99g Ca: 107,87mg	Teljes kiőrlésű kifli [1,3,7], Pritamin paprika, Tej 1,5% [7], Kockasajt [7] E: 456kcal Tel.zsír: 3,53g CH: 61,96g Só: 1,08g Zsír: 11,57g Feh.: 22,39g H.Cuk: g Ca: 358,80mg	Graham kenyér [1,3,7], Snidlinges túrókrém [7,11], Cspikebogyó tea E: 323kcal Tel.zsír: 2,83g CH: 56,19g Só: 0,70g Zsír: 8,88g Feh.: 18,18g H.Cuk: 9,99g Ca: 115,01mg	Hot-Dog [1,3,6], Paradicsom, Tej 1,5% [7] E: 567kcal Tel.zsír: 5,71g CH: 70,88g Só: 1,31g Zsír: 17,71g Feh.: 30,52g H.Cuk: 2,80g Ca: 389,20mg
Tízórai	Sajtos pogácsa [1,3,7] E: 375kcal Tel.zsír: g CH: 38,70g Só: 0,40g Zsír: 18,50g Feh.: 8,80g H.Cuk: g Ca: mg	Fahéjas croissant [1,3,6,7] E: 589kcal Tel.zsír: g CH: 69,30g Só: 0,98g Zsír: 23,80g Feh.: 23,24g H.Cuk: g Ca: mg	Császárszemle, sonka, paradicsom [1,3,7] E: 415kcal Tel.zsír: 2,57g CH: 47,14g Só: 1,73g Zsír: 15,87g Feh.: 19,00g H.Cuk: g Ca: 92,23mg	Mini pogácsa [1,3,7], Tej (2 dl) [7] E: 129kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 11,59g Só: 0,21g Zsír: 6,02g Feh.: 6,98g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Gyümölcsjoghurt [7], Kifli [1,3] E: 363kcal Tel.zsír: 1,68g CH: 65,68g Só: 0,70g Zsír: 4,56g Feh.: 14,52g H.Cuk: 11,80g Ca: 244,88mg
Ebéd	Hagymaleves [1,7,8], Levesgyöngy betét [1,3,7], Szárnyas rizottó [7], Mandarin E: 837kcal Tel.zsír: 8,00g CH: 93,88g Só: 0,67g Zsír: 32,77g Feh.: 36,90g H.Cuk: g Ca: 247,01mg	Alföldi zöldségleves [9], Sertéspörkölt, Tészta köret [1,3], Csemege uborka E: 836kcal Tel.zsír: 2,17g CH: 80,32g Só: 0,55g Zsír: 42,86g Feh.: 29,40g H.Cuk: g Ca: 117,06mg	Csontleves cérnametéllel [1], Sóskafezelék [1,7], Főtt tojás [3], Tört burgonya, Túrós Rudi [5,7] E: 928kcal Tel.zsír: 14,52g CH: 109,66g Só: 0,62g Zsír: 39,95g Feh.: 29,64g H.Cuk: 32,91g Ca: 248,40mg	Babgulyás [1,9], Lekváros bukta [1,3,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7] E: 804kcal Tel.zsír: 1,28g CH: 117,76g Só: 0,55g Zsír: 20,76g Feh.: 32,96g H.Cuk: g Ca: 105,16mg	Grízgaluska leves [1,3], Citromos hal [4], Zöldséges bulgur [1] E: 711kcal Tel.zsír: 4,19g CH: 75,32g Só: 0,44g Zsír: 30,56g Feh.: 36,70g H.Cuk: g Ca: 84,57mg
Uzsonna	Banán E: 158kcal Tel.zsír: g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g H.Cuk: g Ca: 9,00mg	Körte E: 80kcal Tel.zsír: g CH: 18,00g Só: 0,01g Zsír: 0,45g Feh.: 0,60g H.Cuk: g Ca: 23,55mg	Narancs E: 83kcal Tel.zsír: g CH: 17,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 1,20g H.Cuk: g Ca: 87,60mg	Alma E: 70kcal Tel.zsír: g CH: 14,00g Só: 0,02g Zsír: 0,80g Feh.: 0,80g H.Cuk: g Ca: 21,00mg	Mandarin E: 70kcal Tel.zsír: g CH: 14,70g Só: 0,00g Zsír: 0,45g Feh.: 1,05g H.Cuk: g Ca: 34,50mg
Vacsora	Óvári sertésborda [7,8], Burgonyapüré, fél adag [7] E: 313kcal Tel.zsír: 3,21g CH: 16,15g Só: 1,09g Zsír: 15,29g Feh.: 26,53g H.Cuk: g Ca: 121,59mg	Sajtos stangli [1,3,7] E: 141kcal Tel.zsír: g CH: 12,16g Só: g Zsír: 8,77g Feh.: 2,56g H.Cuk: g Ca: mg	Csirkemell hamburger [1,3,7,10] E: 335kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 35,94g Só: 0,96g Zsír: 7,81g Feh.: 29,93g H.Cuk: 0,28g Ca: 96,50mg	Milánói makaróni [1,7] E: 701kcal Tel.zsír: 14,84g CH: 63,40g Só: 3,90g Zsír: 35,03g Feh.: 32,03g H.Cuk: g Ca: 251,52mg	Teljes kiőrlésű kifli [1,3,7], Kefir [7] E: 500kcal Tel.zsír: 9,86g CH: 59,34g Só: 1,28g Zsír: 17,56g Feh.: 22,38g H.Cuk: g Ca: 556,80mg
Energia:	2 277,79kcal	2 007,40kcal	2 217,33kcal	2 025,91kcal	2 212,29kcal
Zsír:	72,09g	89,52g	75,60g	71,48g	70,83g
Telített zsírsav:	13,49g	4,90g	23,22g	21,99g	21,45g
Fehérje:	95,46g	71,25g	102,16g	90,96g	105,17g
Szénhidrát:	299,25g	222,43g	271,69g	262,94g	285,92g
Hozzáadott cukor:	23,98g	9,99g	33,19g	9,99g	14,60g
Só:	3,09g	2,14g	4,40g	5,37g	3,73g
Ca:	721,40mg	248,48mg	883,53mg	732,69mg	1 309,95mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt