

## Étlap



Iskola felsőtagozatos (3x)

2022. november 28 - 2022. december 2

Étkezés	2022.11.28 Hétfő	2022.11.29 Kedd	2022.11.30 Szerda	2022.12.01 Csütörtök	2022.12.02 Péntek
<b>Tízórai</b>	Müzli gyümölcsdarabokkal <sup>1</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 280kcal Tel.zsír.: 2,23g CH: 45,11g Só: 0,59g  Zsír: 5,07g Feh.: 12,61g H.Cuk: 17,98g Ca: 313,30mg	Tojásrántotta <sup>3</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Paprika Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 434kcal Tel.zsír.: 4,41g CH: 48,33g Só: 0,95g  Zsír: 15,98g Feh.: 23,79g H.Cuk: g Ca: 337,95mg	Lekváros kenyér <sup>1,3,7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 370kcal Tel.zsír.: 3,37g CH: 67,71g Só: 1,10g  Zsír: 9,35g Feh.: 15,50g H.Cuk: 15,58g Ca: 299,84mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Retek Kenőmájás <sup>6,7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 421kcal Tel.zsír.: 7,17g CH: 47,64g Só: 1,85g  Zsír: 15,74g Feh.: 21,95g H.Cuk: g Ca: 324,84mg	Sajtos melegszendvics <sup>1,3,7</sup> Paradicsom Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 415kcal Tel.zsír.: 6,51g CH: 48,75g Só: 1,10g  Zsír: 15,10g Feh.: 20,54g H.Cuk: g Ca: 454,49mg
<b>Ebéd</b>	Köményleves <sup>1</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Kenyérkocka <sup>1,3,7</sup> Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> Sertés aprópecsenye <sup>1</sup>  E: 865kcal Tel.zsír.: 3,94g CH: 72,99g Só: 0,69g  Zsír: 46,68g Feh.: 34,13g H.Cuk: 2,34g Ca: 143,25mg	Magyaros gombaleves, lisztmentes <sup>9</sup> Húsos makaróni <sup>1,7</sup> Kivi  E: 694kcal Tel.zsír.: 3,23g CH: 84,06g Só: 0,33g  Zsír: 24,19g Feh.: 30,86g H.Cuk: g Ca: 158,48mg	Zöldségkrém leves <sup>1,7,9</sup> Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> Csemege sült karaj <sup>1</sup> Burgonyapüré <sup>7</sup>  E: 580kcal Tel.zsír.: 5,25g CH: 47,85g Só: 0,59g  Zsír: 29,89g Feh.: 27,82g H.Cuk: g Ca: 178,64mg	Erőleves tészta nélkül Mexikói csirkeragu <sup>1</sup> Párolt rizs  E: 639kcal Tel.zsír.: 4,00g CH: 76,79g Só: 0,40g  Zsír: 21,86g Feh.: 32,03g H.Cuk: g Ca: 122,18mg	Tárkonyos sertésraguleves <sup>1,7,9</sup> Szilvás gombóc <sup>1,3</sup>  E: 756kcal Tel.zsír.: 3,50g CH: 93,31g Só: 0,62g  Zsír: 29,74g Feh.: 24,63g H.Cuk: 8,00g Ca: 100,31mg
<b>Uzsonna</b>	Korpás zsemle <sup>1,3,7</sup> Póréhagyma Csirkemell sonka <sup>6</sup>  E: 196kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 29,51g Só: 0,81g  Zsír: 1,47g Feh.: 15,90g H.Cuk: g Ca: 46,77mg	Túrós táska <sup>1,3,7</sup>  E: 233kcal Tel.zsír.: g CH: 38,50g Só: g  Zsír: 4,20g Feh.: 8,40g H.Cuk: g Ca: mg	Magos zsemle <sup>1,11</sup> Sajtkrém <sup>7,8,11</sup> Kígyóborka  E: 388kcal Tel.zsír.: 8,34g CH: 29,70g Só: 1,35g  Zsír: 21,69g Feh.: 18,07g H.Cuk: g Ca: 405,98mg	Sonkás pizza <sup>1,3,7</sup>  E: 449kcal Tel.zsír.: 4,52g CH: 48,30g Só: 0,43g  Zsír: 16,98g Feh.: 25,07g H.Cuk: 1,00g Ca: 162,03mg	Teljes kiőrlésű kifli <sup>1,3,7</sup> Natúr joghurt <sup>7</sup>  E: 339kcal Tel.zsír.: 4,99g CH: 47,84g Só: 1,28g  Zsír: 8,56g Feh.: 13,88g H.Cuk: g Ca: 256,80mg
Energia:	1 340,06kcal	1 361,86kcal	1 338,63kcal	1 509,12kcal	1 509,16kcal
Zsír:	53,22g	44,37g	60,93g	54,59g	53,40g
Telített zsírsav:	6,49g	7,64g	16,95g	15,69g	15,00g
Fehérje:	62,64g	63,07g	61,39g	79,05g	59,05g
Szénhidrát:	147,61g	170,89g	145,27g	172,72g	189,90g
Hozzáadott cukor:	20,32g	g	15,58g	1,00g	8,00g
Só:	2,09g	1,28g	3,04g	2,69g	3,00g
Ca:	503,33mg	496,43mg	884,46mg	609,05mg	811,60mg

**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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!