

## Középiskola (5x)

Étkezés	2022.11.28 Hétfő	2022.11.29 Kedd	2022.11.30 Szerda	2022.12.01 Csütörtök	2022.12.02 Péntek
<b>Reggeli</b>	Müzli gyümölcsdarabokkal [1], Tej 1,5% [7]  E: 336kcal Tel.zsír: 2,68g CH: 54,13g Só: 0,70g  Zsír: 6,08g Feh.: 15,13g H.Cuk: 21,58g Ca: 375,96mg	Tojásrántotta [3,6], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paprika, Tea  E: 418kcal Tel.zsír: 4,64g CH: 41,46g Só: 1,22g  Zsír: 19,01g Feh.: 18,63g H.Cuk: 9,99g Ca: 63,32mg	Lekváros kenyér [1,3,7], Tej 1,5% [7]  E: 466kcal Tel.zsír: 3,77g CH: 89,62g Só: 1,38g  Zsír: 10,40g Feh.: 20,17g H.Cuk: 18,69g Ca: 362,84mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Retek, Kenőmájás [6,7], Tea  E: 358kcal Tel.zsír: 6,39g CH: 40,54g Só: 1,74g  Zsír: 14,82g Feh.: 14,29g H.Cuk: 9,99g Ca: 43,45mg	Sajtos melegszendvics [1,3,7], Paradicsom, Tea  E: 403kcal Tel.zsír: 6,02g CH: 51,29g Só: 0,93g  Zsír: 14,41g Feh.: 15,63g H.Cuk: 9,99g Ca: 247,43mg
<b>Tízórai</b>	Kakaós csiga [1,3,7]  E: 397kcal Tel.zsír: g CH: 48,04g Só: 0,56g  Zsír: 19,13g Feh.: 6,86g H.Cuk: g Ca: mg	Sajtos kifli [1,3], Tej (2 dl) [7]  E: 389kcal Tel.zsír: 5,02g CH: 57,07g Só: 2,00g  Zsír: 8,91g Feh.: 19,67g H.Cuk: g Ca: 359,10mg	Vaníliás croissant [1,3,7], Túrós Rudi [5,7]  E: 301kcal Tel.zsír: 9,18g CH: 38,58g Só: 0,01g  Zsír: 12,78g Feh.: 7,20g H.Cuk: 22,92g Ca: mg	Kifli, gyümölcsös túrókrém [1,3,7]  E: 405kcal Tel.zsír: 1,99g CH: 68,55g Só: 0,56g  Zsír: 5,16g Feh.: 16,35g H.Cuk: 11,00g Ca: 120,78mg	Sós stangli [1,3,7], Tej (2 dl) [7]  E: 380kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 34,92g Só: 0,27g  Zsír: 20,54g Feh.: 11,92g H.Cuk: g Ca: 228,00mg
<b>Ebéd</b>	Köményleves [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Kenyérkocka [1,3,7], Zöldbabfőzelék [1,7], Sertés aprópecsenye [1]  E: 937kcal Tel.zsír: 4,53g CH: 81,16g Só: 0,71g  Zsír: 50,37g Feh.: 35,53g H.Cuk: 4,68g Ca: 157,65mg	Magyaros gombaleves, lisztmentes [9], Húsos makaróni [1,7], Kiwi  E: 788kcal Tel.zsír: 3,62g CH: 94,28g Só: 0,38g  Zsír: 27,93g Feh.: 35,33g H.Cuk: g Ca: 175,26mg	Zöldségregm leves [1,7,9], Levesgyöngy betét [1,3,7], Csemege sült karaj [1], Burgonyapüré [7]  E: 710kcal Tel.zsír: 5,94g CH: 61,22g Só: 0,70g  Zsír: 35,17g Feh.: 34,56g H.Cuk: g Ca: 208,44mg	Erőleves [3,8,9], Mexikói csirkeragu [1], Párolt rizs  E: 760kcal Tel.zsír: 5,93g CH: 79,94g Só: 0,29g  Zsír: 30,00g Feh.: 40,63g H.Cuk: g Ca: 103,70mg	Tárkonyos sertésraguleves [1,7,9], Szilvás gombóc [1,3]  E: 848kcal Tel.zsír: 3,91g CH: 105,34g Só: 0,69g  Zsír: 33,26g Feh.: 27,26g H.Cuk: 10,00g Ca: 111,83mg
<b>Uzsonna</b>	Alma  E: 70kcal Tel.zsír: g CH: 14,00g Só: 0,02g  Zsír: 0,80g Feh.: 0,80g H.Cuk: g Ca: 21,00mg	Narancs  E: 83kcal Tel.zsír: g CH: 17,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 1,20g H.Cuk: g Ca: 87,60mg	Körte  E: 80kcal Tel.zsír: g CH: 18,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,45g Feh.: 0,60g H.Cuk: g Ca: 23,55mg	Banán  E: 158kcal Tel.zsír: g CH: 36,30g Só: 0,08g  Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g H.Cuk: g Ca: 9,00mg	Babapiskóta [1,3], Mandarin  E: 87kcal Tel.zsír: 0,06g CH: 17,78g Só: 0,01g  Zsír: 0,71g Feh.: 1,51g H.Cuk: 1,50g Ca: 35,55mg
<b>Vacsora</b>	Gyros Pitában [1,3,7,8]  E: 384kcal Tel.zsír: 1,61g CH: 22,11g Só: 0,46g  Zsír: 12,04g Feh.: 41,62g H.Cuk: 0,28g Ca: 100,73mg	Túrós táska [1,3,7]  E: 350kcal Tel.zsír: g CH: 57,75g Só: g  Zsír: 6,30g Feh.: 12,60g H.Cuk: g Ca: mg	Sült tészta [1,6], Reszelt sajt [7]  E: 475kcal Tel.zsír: 6,31g CH: 59,92g Só: 0,75g  Zsír: 17,00g Feh.: 20,00g H.Cuk: g Ca: 275,66mg	Sonkás pizza [1,3,7]  E: 602kcal Tel.zsír: 6,11g CH: 68,58g Só: 0,77g  Zsír: 20,99g Feh.: 33,93g H.Cuk: 2,00g Ca: 242,93mg	Teljes kiőrlésű kifli [1,3,7], Natúr joghurt [7]  E: 339kcal Tel.zsír: 4,99g CH: 47,84g Só: 1,28g  Zsír: 8,56g Feh.: 13,88g H.Cuk: g Ca: 256,80mg
<b>Energia:</b>	2 124,38kcal	2 027,36kcal	2 030,13kcal	2 283,33kcal	2 056,74kcal
<b>Zsír:</b>	88,42g	62,55g	75,80g	71,12g	77,47g
<b>Telített zsírsav:</b>	8,82g	13,28g	25,20g	20,42g	16,61g
<b>Fehérje:</b>	99,95g	87,43g	82,53g	107,15g	70,20g
<b>Szénhidrát:</b>	219,44g	267,57g	267,34g	293,91g	257,17g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	26,54g	9,99g	41,61g	22,99g	21,49g
<b>Só:</b>	2,45g	3,62g	2,84g	3,45g	3,18g
<b>Ca:</b>	655,34mg	685,28mg	870,49mg	519,86mg	879,61mg

**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. Csillagfűt

Élelmiszérvizsgáló: Rákos Réka

Főszakács: Hérincs Gábor

MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

A változás jogát fenntartjuk!