

Iskola felsőtagozatos (3x)

Étkezés	2022.12.05 Hétfő	2022.12.06 Kedd	2022.12.07 Szerda	2022.12.08 Csütörtök	2022.12.09 Péntek
Tízórai	Tejbedara kakaó szórattal ^{1,7} E: 337kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 61,55g Só: 0,33g Zsír: 4,31g Feh.: 12,32g H.Cuk: 21,48g Ca: 291,95mg	Rozsos zsemle, tojáskrém, retek ^{1,3,7,10} Tej 1,5% ⁷ E: 463kcal Tel.zsír.: 4,70g CH: 61,06g Só: 1,38g Zsír: 14,02g Feh.: 22,54g H.Cuk: g Ca: 329,46mg	Vajas pogácsa ^{1,3,6,7} Tej 1,5% ⁷ E: 374kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 41,62g Só: 0,84g Zsír: 16,28g Feh.: 15,81g H.Cuk: g Ca: 285,00mg	Graham kenyér ¹ Kígyóborka Főtt virsli ⁶ Tej 1,5% ⁷ E: 429kcal Tel.zsír.: 5,28g CH: 53,61g Só: 0,91g Zsír: 16,92g Feh.: 27,57g H.Cuk: g Ca: 322,20mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Paradicsom Magyaros vajkrém ⁷ Tea E: 287kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 46,47g Só: 0,41g Zsír: 7,37g Feh.: 7,48g H.Cuk: 9,99g Ca: 32,53mg
Ebéd	Sárgaborsógulyás ¹ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Kakaós palacsinta ^{1,3,7} Alma E: 699kcal Tel.zsír.: 2,03g CH: 95,95g Só: 0,78g Zsír: 17,65g Feh.: 36,07g H.Cuk: 19,50g Ca: 186,41mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Zöldségleves ^{1,9} Burgonyafőzelék ^{1,7} Sertéspörkölt E: 857kcal Tel.zsír.: 4,13g CH: 84,05g Só: 0,75g Zsír: 43,48g Feh.: 29,23g H.Cuk: g Ca: 162,85mg	Magyaros karalábéleves Kukoricás csirkemell csíkok ^{1,8} Tészta köret ^{1,3} E: 869kcal Tel.zsír.: 2,55g CH: 125,34g Só: 0,33g Zsír: 21,38g Feh.: 42,62g H.Cuk: g Ca: 78,16mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Fasírt sertésből (főétel) ^{1,3} Zöldséges rizs E: 640kcal Tel.zsír.: 2,49g CH: 86,68g Só: 0,64g Zsír: 17,33g Feh.: 29,12g H.Cuk: 12,28g Ca: 93,45mg	Paradicsomleves ^{1,9} Pirított csirkemáj Hagymás tört burgonya Céklasaláta E: 656kcal Tel.zsír.: 3,75g CH: 73,58g Só: 0,44g Zsír: 24,67g Feh.: 33,52g H.Cuk: 12,49g Ca: 91,64mg
Uzsonna	Magos zsemle ^{1,11} Diákcsemege szalámi Paprika E: 368kcal Tel.zsír.: g CH: 29,89g Só: 0,77g Zsír: 20,38g Feh.: 17,13g H.Cuk: g Ca: 27,53mg	Szezámagos kifli ¹ Kígyóborka Kockasajt ⁷ E: 184kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 24,59g Só: 0,62g Zsír: 6,11g Feh.: 7,51g H.Cuk: g Ca: 20,12mg	Korpás zsemle, tonhalkrém, lenmag, póréhagyma ^{1,4,7,10} E: 301kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 51,18g Só: 0,50g Zsír: 4,69g Feh.: 13,23g H.Cuk: g Ca: 59,50mg	Sült karajos szendvics teljes kiőrlésű kenyérrel ¹ Újhagyma E: 372kcal Tel.zsír.: 0,64g CH: 39,70g Só: 0,59g Zsír: 12,50g Feh.: 24,72g H.Cuk: g Ca: 76,35mg	Kifli ^{1,7} Házi gyümölcsjoghurt ^{1,7} E: 428kcal Tel.zsír.: 5,30g CH: 65,39g Só: 1,29g Zsír: 10,55g Feh.: 17,32g H.Cuk: 4,50g Ca: 346,33mg
Energia:	1 404,49kcal	1 503,98kcal	1 544,37kcal	1 441,17kcal	1 370,96kcal
Zsír:	42,33g	63,61g	42,34g	46,75g	42,59g
Telített zsírsav:	4,07g	8,90g	5,07g	8,41g	9,12g
Fehérje:	65,51g	59,29g	71,66g	81,41g	58,31g
Szénhidrát:	187,39g	169,69g	218,14g	179,99g	185,43g
Hozzáadott cukor:	40,98g	g	g	12,28g	26,97g
Só:	1,88g	2,74g	1,67g	2,14g	2,14g
Ca:	505,89mg	512,43mg	422,66mg	492,00mg	470,51mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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. Csillagfűrt