

# Étlap

2022. december 5 - 2022. december 9



Közéiskola (5x)

Étkezés	2022.12.05 Hétfő	2022.12.06 Kedd	2022.12.07 Szerda	2022.12.08 Csütörtök	2022.12.09 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tejbedara kakaó szórattal [1,7], Kifli [1,7]  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	Rozsos zsemle, tojáskrém, retek [1,3,7,10], Tej 1,5% [7]  E: 574kcal Tel.zsír: 5,48g CH: 79,09g Só: 1,71g  Zsír: 16,22g Feh.: 27,25g H.Cuk: g Ca: 391,92mg	Vajjas pogácsa [1,3,6,7], Tej 1,5% [7]  E: 399kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 44,27g Só: 0,90g  Zsír: 17,03g Feh.: 17,51g H.Cuk: g Ca: 342,00mg	Graham kenyér [1], Kígyóborka, Főtt virsli [6], Tej 1,5% [7]  E: 558kcal Tel.zsír: 7,31g CH: 62,79g Só: 1,06g  Zsír: 24,00g Feh.: 36,19g H.Cuk: g Ca: 390,23mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom, Magyaros vajkrém [7], Tea  E: 281kcal Tel.zsír: 0,07g CH: 42,25g Só: 0,35g  Zsír: 8,83g Feh.: 6,70g H.Cuk: 9,99g Ca: 30,65mg
<b>Tízórai</b>	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: 295kcal Tel.zsír: g CH: 34,65g Só: 0,49g  Zsír: 11,90g Feh.: 11,62g H.Cuk: g Ca: mg	Tejszínes gyümölcsrizs [7]  E: 338kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 49,40g Só: 0,14g  Zsír: 12,26g Feh.: 7,32g H.Cuk: 16,98g Ca: 126,05mg	Kefir [7], Sajtos kifli [1,7]  E: 583kcal Tel.zsír: 12,17g CH: 67,17g Só: 2,34g  Zsír: 22,11g Feh.: 28,17g H.Cuk: g Ca: 671,10mg	Császárszemle [1,7], Kockasajt [7]  E: 336kcal Tel.zsír: g CH: 44,19g Só: 0,47g  Zsír: 11,83g Feh.: 11,49g H.Cuk: g Ca: 39,36mg
<b>Ebéd</b>	Sárgaborsógulyás [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kakaós palacsinta [1,3,7], Alma  E: 773kcal Tel.zsír: 1,87g CH: 112,04g Só: 0,88g  Zsír: 15,83g Feh.: 41,93g H.Cuk: 23,40g Ca: 223,30mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldségleves [1,9], Burgonyafőzelék [1,7], Sertéspörkölt  E: 922kcal Tel.zsír: 4,48g CH: 85,62g Só: 0,73g  Zsír: 48,92g Feh.: 31,04g H.Cuk: g Ca: 135,32mg	Magyaros karalábéleves, Kukoricás csirkemell csíkok [1,8], Tészta köret [1,3]  E: 950kcal Tel.zsír: 2,71g CH: 136,02g Só: 0,39g  Zsír: 22,52g Feh.: 49,48g H.Cuk: g Ca: 86,96mg	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Fasírt sertésből (főétel) [1,3], Zöldséges rizs  E: 720kcal Tel.zsír: 2,74g CH: 98,82g Só: 0,81g  Zsír: 19,42g Feh.: 31,62g H.Cuk: 14,27g Ca: 106,02mg	Paradicsomleves [1,9], Pírtott csirkemáj, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta  E: 760kcal Tel.zsír: 4,42g CH: 84,24g Só: 0,55g  Zsír: 28,15g Feh.: 40,82g H.Cuk: 13,99g Ca: 109,54mg
<b>Uzsonna</b>	Mandarin  E: 70kcal Tel.zsír: g CH: 14,70g Só: 0,00g  Zsír: 0,45g Feh.: 1,05g H.Cuk: g Ca: 34,50mg	Banán  E: 158kcal Tel.zsír: g CH: 36,30g Só: 0,08g  Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g H.Cuk: g Ca: 9,00mg	Kiwi  E: 91kcal Tel.zsír: g CH: 16,95g Só: 0,02g  Zsír: 0,90g Feh.: 1,50g H.Cuk: g Ca: 57,00mg	Körte  E: 80kcal Tel.zsír: g CH: 18,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,45g Feh.: 0,60g H.Cuk: g Ca: 23,55mg	Háztartási keksz [1,3,7], Alma  E: 484kcal Tel.zsír: 1,98g CH: 92,00g Só: 1,00g  Zsír: 7,60g Feh.: 10,60g H.Cuk: 18,50g Ca: 46,00mg
<b>Vacsora</b>	Lasagne [1,3,7,8]  E: 411kcal Tel.zsír: 3,89g CH: 51,74g Só: 0,31g  Zsír: 12,72g Feh.: 21,72g H.Cuk: g Ca: 155,11mg	Szezámagos kifli [1], Kígyóborka, Kockasajt [7]  E: 184kcal Tel.zsír: 0,07g CH: 24,63g Só: 0,62g  Zsír: 6,11g Feh.: 7,54g H.Cuk: g Ca: 20,49mg	Zöldborsó főzelék [1,7], Sült párizsi [6]  E: 477kcal Tel.zsír: 1,36g CH: 31,11g Só: 0,09g  Zsír: 26,84g Feh.: 25,51g H.Cuk: g Ca: 137,85mg	Édes-savanyú csirkecsíkok [1,6], Burgonyapüré [7]  E: 384kcal Tel.zsír: 2,00g CH: 48,40g Só: 1,62g  Zsír: 8,49g Feh.: 28,20g H.Cuk: 1,06g Ca: 131,04mg	Gyümölcsjoghurt [7], Kifli [1,7]  E: 291kcal Tel.zsír: 0,84g CH: 55,64g Só: 0,56g  Zsír: 2,56g Feh.: 11,02g H.Cuk: 5,90g Ca: 130,88mg
<b>Energia:</b>	2 223,48kcal	2 132,26kcal	2 254,94kcal	2 324,80kcal	2 151,41kcal
<b>Zsír:</b>	52,89g	83,31g	79,55g	74,46g	58,98g
<b>Telített zsírsav:</b>	8,04g	10,02g	7,51g	24,22g	7,31g
<b>Fehérje:</b>	94,78g	79,40g	101,31g	124,78g	80,63g
<b>Szénhidrát:</b>	331,40g	260,29g	277,74g	295,18g	318,32g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	47,38g	g	16,98g	15,33g	48,38g
<b>Só:</b>	2,44g	3,63g	1,53g	5,84g	2,95g
<b>Ca:</b>	756,71mg	556,72mg	749,85mg	1 321,95mg	356,43mg

**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!