

## Iskola felsőtagozatos (3x)

Étkezés	2022.12.12 Hétfő	2022.12.13 Kedd	2022.12.14 Szerda	2022.12.15 Csütörtök	2022.12.16 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kalács foszlós <sup>1,3,7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 403kcal Tel.zsír: 5,07g CH: 58,65g Só: 1,06g  Zsír: 11,11g Feh.: 16,75g H.Cuk: 4,89g Ca: 305,94mg	Tojásrántotta poréghagymával <sup>3,7</sup> Teljes kiőrlésű kifli <sup>1,7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 497kcal Tel.zsír: 5,80g CH: 55,20g Só: 1,27g  Zsír: 17,81g Feh.: 25,18g H.Cuk: g Ca: 381,17mg	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	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Sajtkrém <sup>7,8,11</sup> Paprika Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 541kcal Tel.zsír: 10,43g CH: 49,30g Só: 1,32g  Zsír: 25,22g Feh.: 28,52g H.Cuk: g Ca: 694,26mg	Sonkás-sajtos melegszendvics <sup>1,7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 407kcal Tel.zsír: 5,37g CH: 43,08g Só: 1,84g  Zsír: 11,58g Feh.: 29,55g H.Cuk: g Ca: 425,58mg
<b>Ebéd</b>	Kertészleves <sup>1,9</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Fejtettbab főzelék <sup>1,7</sup> Főtt baromfivirsl <sup>6</sup>  E: 738kcal Tel.zsír: 7,19g CH: 76,66g Só: 0,53g  Zsír: 31,77g Feh.: 35,00g H.Cuk: g Ca: 132,72mg	Brokkolikrém leves <sup>1,3,7</sup> Zöldséges halfilé <sup>1,4,7,8</sup> Párolt rizs Kivi  E: 739kcal Tel.zsír: 3,88g CH: 91,50g Só: 0,31g  Zsír: 27,85g Feh.: 28,05g H.Cuk: g Ca: 208,11mg	Máigombóc leves <sup>1,3</sup> Gránátos kocka <sup>1</sup> Céklasaláta  E: 596kcal Tel.zsír: 2,02g CH: 92,05g Só: 0,54g  Zsír: 16,19g Feh.: 19,58g H.Cuk: 4,50g Ca: 93,89mg	Tojásleves <sup>1,3</sup> Sült csirkecomb Zöldséges bulgur <sup>1</sup>  E: 506kcal Tel.zsír: 2,68g CH: 54,49g Só: 0,24g  Zsír: 27,46g Feh.: 22,76g H.Cuk: g Ca: 72,15mg	Aratóleves <sup>1,6,7,10</sup> Túrós derelye <sup>1,3,7</sup>  E: 891kcal Tel.zsír: 7,28g CH: 108,60g Só: 1,18g  Zsír: 33,75g Feh.: 33,51g H.Cuk: 14,80g Ca: 172,28mg
<b>Uzsonna</b>	Kifli <sup>1,7</sup> Retek Csirkemell sonka <sup>6</sup>  E: 285kcal Tel.zsír: 0,25g CH: 50,20g Só: 1,08g  Zsír: 1,25g Feh.: 18,12g H.Cuk: g Ca: 39,66mg	Csokis croissant <sup>1,3,7</sup>  E: 235kcal Tel.zsír: 4,70g CH: 21,38g Só: 0,38g  Zsír: 14,84g Feh.: 3,61g H.Cuk: 7,42g Ca: 40,55mg	Tépett húsos burger <sup>1</sup>  E: 518kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 71,65g Só: 1,93g  Zsír: 14,15g Feh.: 24,10g H.Cuk: g Ca: 207,31mg	Tepertős hatszög <sup>1,3,7</sup>  E: 436kcal Tel.zsír: g CH: 45,10g Só: 0,64g  Zsír: 20,24g Feh.: 10,56g H.Cuk: g Ca: mg	Korpás kifli <sup>1</sup> Párizsi felvágott <sup>6</sup> Kígyóborka  E: 238kcal Tel.zsír: 0,07g CH: 24,95g Só: 0,64g  Zsír: 9,87g Feh.: 11,42g H.Cuk: g Ca: 28,12mg
Energia:	1 425,81kcal	1 470,74kcal	1 394,25kcal	1 482,58kcal	1 535,58kcal
Zsír:	44,13g	60,50g	35,40g	72,92g	55,20g
Telített zsírsav:	12,51g	14,38g	4,26g	13,11g	12,72g
Fehérje:	69,87g	56,84g	56,30g	61,83g	74,48g
Szénhidrát:	185,51g	168,07g	208,81g	148,89g	176,63g
Hozzáadott cukor:	4,89g	7,42g	22,48g	g	14,80g
Só:	2,68g	1,97g	3,06g	2,20g	3,66g
Ca:	478,32mg	629,83mg	614,50mg	766,41mg	625,98mg

**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