

Közéiskola (5x)

2022. december 12 - 2022. december 16

Étkezés	2022.12.12 Hétfő	2022.12.13 Kedd	2022.12.14 Szerda	2022.12.15 Csütörtök	2022.12.16 Péntek
Reggeli	Kalács foszlós [1,3,7], Tej 1,5% [7] E: 549kcal Tel.zsír: 6,77g CH: 80,76g Só: 1,44g Zsír: 15,02g Feh.: 21,99g H.Cuk: 6,99g Ca: 371,91mg	Tojásrántotta poréhgymával [3,7], Teljes kiőrlésű kifli [1,7], Tea E: 425kcal Tel.zsír: 3,77g CH: 52,63g Só: 0,94g Zsír: 14,24g Feh.: 16,80g H.Cuk: 9,99g Ca: 100,43mg	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	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sajtkrém [7,8,11], Paprika, Tea E: 500kcal Tel.zsír: 10,28g CH: 42,40g Só: 1,07g Zsír: 26,67g Feh.: 20,85g H.Cuk: 9,99g Ca: 458,48mg	Sonkás-sajtos melegszendvics [1,7], Tea E: 402kcal Tel.zsír: 3,72g CH: 50,32g Só: 1,88g Zsír: 9,15g Feh.: 24,72g H.Cuk: 9,99g Ca: 164,46mg
Tízórai	Túrós táska [1,3,7] E: 368kcal Tel.zsír: g CH: 42,02g Só: 0,55g Zsír: 17,82g Feh.: 8,14g H.Cuk: g Ca: mg	Vajás pogácsa [1,3,6,7] E: 506kcal Tel.zsír: g CH: 56,74g Só: 1,01g Zsír: 25,06g Feh.: 14,62g H.Cuk: g Ca: mg	Kifli, gyümölcsös túrókrém [1,7] E: 405kcal Tel.zsír: 1,99g CH: 66,55g Só: 0,56g Zsír: 5,16g Feh.: 16,35g H.Cuk: 11,00g Ca: 120,78mg	Natúr joghurt [7], Korpás zsemle [1] E: 381kcal Tel.zsír: 4,05g CH: 58,14g Só: 1,05g Zsír: 8,69g Feh.: 17,29g H.Cuk: g Ca: 265,48mg	Kakaós briós [1,3,6,7] E: 403kcal Tel.zsír: g CH: 70,98g Só: 0,70g Zsír: 7,70g Feh.: 11,76g H.Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Kertészleves [1,9], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fejtettbab főzelék [1,7], Főtt baromfivirslis [6] E: 804kcal Tel.zsír: 8,36g CH: 77,42g Só: 0,49g Zsír: 37,16g Feh.: 38,55g H.Cuk: g Ca: 144,92mg	Brokkolikrém leves [1,3,7], Zöldséges halfilé [1,4,7,8], Párolt rizs, Kiwi E: 817kcal Tel.zsír: 4,44g CH: 97,44g Só: 0,36g Zsír: 31,83g Feh.: 32,61g H.Cuk: g Ca: 225,62mg	Májgombóc leves [1,3], Gránátos kocka [1], Céklasaláta E: 635kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 102,14g Só: 0,59g Zsír: 14,67g Feh.: 22,48g H.Cuk: 4,00g Ca: 111,50mg	Tojásleves [1,3], Sült csirkecomb, Zöldséges bulgur [1] E: 597kcal Tel.zsír: 3,17g CH: 63,21g Só: 0,28g Zsír: 32,85g Feh.: 27,62g H.Cuk: g Ca: 84,73mg	Aratóleves [1,6,7,10], Túrós derelye [1,3,7] E: 981kcal Tel.zsír: 8,06g CH: 122,27g Só: 1,35g Zsír: 36,16g Feh.: 36,77g H.Cuk: 12,00g Ca: 183,32mg
Uzsonna	Banán E: 158kcal Tel.zsír: g CH: 38,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g H.Cuk: g Ca: 9,00mg	Alma E: 70kcal Tel.zsír: g CH: 14,00g Só: 0,02g Zsír: 0,80g Feh.: 0,80g H.Cuk: g Ca: 21,00mg	Édes keksz [1,3,7], Narancs E: 271kcal Tel.zsír: 0,19g CH: 55,08g Só: 0,04g Zsír: 1,67g Feh.: 7,18g H.Cuk: 9,99g Ca: 95,63mg	Körte E: 80kcal Tel.zsír: g CH: 18,00g Só: 0,01g Zsír: 0,45g Feh.: 0,60g H.Cuk: g Ca: 23,59mg	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
Vacsora	Pozsonyi kocka [1,3,7] E: 649kcal Tel.zsír: 7,22g CH: 84,56g Só: 0,20g Zsír: 25,08g Feh.: 19,72g H.Cuk: 8,15g Ca: 358,60mg	Csokis croissant [1,3,7], Tej (2 dl) [7] E: 332kcal Tel.zsír: 6,33g CH: 31,98g Só: 0,65g Zsír: 17,84g Feh.: 10,41g H.Cuk: 7,42g Ca: 268,55mg	Eszterházy csirkemell [1,7,10], Petrezselymes rizs E: 622kcal Tel.zsír: 3,95g CH: 76,24g Só: 0,41g Zsír: 19,87g Feh.: 33,11g H.Cuk: 3,00g Ca: 87,23mg	Rántott sajt [1,3,7], Burgonyapüré, fél adag [7], Tartármártás kefirrel [3,7,10] E: 902kcal Tel.zsír: 23,52g CH: 42,40g Só: 3,15g Zsír: 64,13g Feh.: 37,69g H.Cuk: 1,00g Ca: 695,73mg	Korpás kifli [1], Párizsi felvágott [6], Kígyóborka E: 238kcal Tel.zsír: 0,07g CH: 25,00g Só: 0,64g Zsír: 9,87g Feh.: 11,45g H.Cuk: g Ca: 28,49mg
Energia:	2 526,72kcal	2 149,57kcal	2 269,66kcal	2 459,56kcal	2 111,13kcal
Zsír:	95,23g	89,76g	47,45g	132,78g	63,59g
Telített zsírsav:	22,35g	14,54g	10,70g	41,02g	11,92g
Fehérje:	90,35g	75,24g	94,25g	104,06g	86,20g
Szénhidrát:	321,06g	252,78g	356,13g	224,15g	286,35g
Hozzáadott cukor:	15,14g	17,41g	45,56g	10,99g	23,49g
Só:	2,77g	2,98g	2,29g	5,56g	4,58g
Ca:	884,43mg	615,59mg	791,10mg	1 527,96mg	411,81mg

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

Élmezésvezető: Rákóc Réka

Főszakács: Hérics Gábor

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

A változás jogát fenntartjuk!