

Iskola felsőtagozatos (3x)

Étkezés	2023.01.23 Hétfő	2023.01.24 Kedd	2023.01.25 Szerda	2023.01.26 Csütörtök	2023.01.27 Péntek
Tízórai	Mákos rigó (FS) ^{1,3,7} Tej 1,5% ⁷ E: 286kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 35,25g Só: 0,33g Zsír: 10,35g Feh.: 11,58g H.Cuk: g Ca: 285,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Párizsi felvágott ⁶ Retek Tej 1,5% ⁷ E: 381kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 42,93g Só: 0,70g Zsír: 13,64g Feh.: 20,61g H.Cuk: g Ca: 329,84mg	Tojásrántotta poréghagymával ^{3,7} Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 430kcal Tel.zsír: 4,76g CH: 44,69g Só: 0,93g Zsír: 17,19g Feh.: 23,66g H.Cuk: g Ca: 382,36mg	Csokis gabona pehely ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 411kcal Tel.zsír: 5,12g CH: 66,38g Só: 0,93g Zsír: 10,61g Feh.: 11,72g H.Cuk: g Ca: 471,90mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Körözött szezámmaggal ^{7,11} Paprika Csipkebogyó tea E: 326kcal Tel.zsír: 2,30g CH: 43,22g Só: 0,39g Zsír: 10,11g Feh.: 14,90g H.Cuk: 9,99g Ca: 130,08mg
Ebéd	Fokhagymakrém leves ^{1,7,8} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Tarhonyás hús ¹ Csemege uborka E: 667kcal Tel.zsír: 4,36g CH: 71,61g Só: 0,49g Zsír: 28,85g Feh.: 28,28g H.Cuk: g Ca: 99,82mg	Húsleves cénametéllel ^{1,8,9} Főtt sertésszelet Spenót mártás ¹ Tört burgonya E: 699kcal Tel.zsír: 1,47g CH: 69,06g Só: 0,70g Zsír: 26,26g Feh.: 43,65g H.Cuk: 1,12g Ca: 226,07mg	Alföldi zöldségleves ⁹ Gombás csirkeragu ¹ Petrezselymes rizs Kiwi E: 651kcal Tel.zsír: 1,92g CH: 88,90g Só: 0,31g Zsír: 16,49g Feh.: 32,31g H.Cuk: g Ca: 133,19mg	Grízgaluska leves ^{1,3} Roston sült hal ⁴ Poréghagymamártás ^{1,7} Párolt zöldségköret E: 601kcal Tel.zsír: 6,31g CH: 58,19g Só: 1,02g Zsír: 26,18g Feh.: 30,41g H.Cuk: 0,33g Ca: 169,56mg	Gulyásleves Aranygaluska ^{1,3,7,8} E: 857kcal Tel.zsír: 6,81g CH: 82,05g Só: 0,30g Zsír: 44,30g Feh.: 28,14g H.Cuk: 16,00g Ca: 124,38mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Paradicsom Kenőmájás ^{6,7} E: 433kcal Tel.zsír: 5,09g CH: 63,88g Só: 1,73g Zsír: 11,95g Feh.: 17,06g H.Cuk: g Ca: 34,49mg	Csirkemell hamburger ^{1,3,7,10} E: 297kcal Tel.zsír: 1,61g CH: 34,41g Só: 0,73g Zsír: 7,48g Feh.: 22,71g H.Cuk: 0,25g Ca: 54,91mg	Lekváros levél ^{1,3,7} E: 443kcal Tel.zsír: g CH: 63,47g Só: 0,55g Zsír: 17,60g Feh.: 5,83g H.Cuk: g Ca: mg	Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} Kígyóuborka Csirkemell sonka ⁶ Margarin E: 344kcal Tel.zsír: 3,93g CH: 42,21g Só: 1,47g Zsír: 10,11g Feh.: 17,31g H.Cuk: g Ca: 29,38mg	Kefir ⁷ Kifli ^{1,7} E: 364kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 55,95g Só: 0,77g Zsír: 8,66g Feh.: 15,17g H.Cuk: g Ca: 286,88mg
Energia:	1 386,76kcal	1 376,35kcal	1 523,79kcal	1 356,12kcal	1 547,16kcal
Zsír:	51,15g	47,38g	51,28g	46,91g	63,07g
Telített zsírsav:	11,49g	5,17g	6,68g	15,35g	13,50g
Fehérje:	56,92g	86,97g	61,80g	59,44g	58,21g
Szénhidrát:	170,74g	146,41g	197,06g	166,79g	181,22g
Hozzáadott cukor:	g	1,37g	g	0,33g	25,99g
Só:	2,55g	2,12g	1,80g	3,41g	1,46g
Ca:	419,30mg	610,82mg	515,56mg	670,84mg	541,35mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt