

## Középiskola (5x)

## Étlap

2023. január 23 - 2023. január 27



Étkezés	2023.01.23 Hétfő	2023.01.24 Kedd	2023.01.25 Szerda	2023.01.26 Csütörtök	2023.01.27 Péntek
<b>Reggeli</b>	Mákos rigó (FS) [1,3,7], Tej 1,5% [7]  E: 311kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 37,90g Só: 0,40g  Zsír: 11,10g Feh.: 13,28g H.Cuk: g Ca: 342,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Párizsi felvágott [6], Retek, Tej 1,5% [7]  E: 429kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 50,40g Só: 0,82g  Zsír: 14,51g Feh.: 23,29g H.Cuk: g Ca: 391,19mg	Tojásrántotta poréhgymával [3,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Gyümölcs tea  E: 318kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 32,13g Só: 0,60g  Zsír: 13,62g Feh.: 15,26g H.Cuk: g Ca: 101,56mg	Csokis gabona pehely [1], Tej 1,5% [7]  E: 435kcal Tel.zsír.: 5,52g CH: 69,03g Só: 0,99g  Zsír: 11,36g Feh.: 13,42g H.Cuk: g Ca: 528,90mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Körözött [7], Paprika, Csipkebogyó tea  E: 322kcal Tel.zsír.: 3,19g CH: 48,04g Só: 0,45g  Zsír: 6,97g Feh.: 16,13g H.Cuk: 9,99g Ca: 90,54mg
<b>Tízórai</b>	Sajtos pogácsa [1,3,7]  E: 491kcal Tel.zsír.: g CH: 49,10g Só: 2,74g  Zsír: 27,36g Feh.: 10,22g H.Cuk: g Ca: mg	Vaníliás croissant [1,3,7], Kakaó [7]  E: 410kcal Tel.zsír.: 2,56g CH: 69,84g Só: 0,46g  Zsír: 7,70g Feh.: 13,74g H.Cuk: 23,88g Ca: 358,42mg	Tepertős hatszög [1,3,7]  E: 436kcal Tel.zsír.: g CH: 45,10g Só: 0,64g  Zsír: 20,24g Feh.: 10,56g H.Cuk: g Ca: mg	Kifli, gyümölcsjoghurt [1,7]  E: 308kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 53,28g Só: 0,84g  Zsír: 5,00g Feh.: 11,87g H.Cuk: 9,75g Ca: 169,28mg	Korpás kifli, kockasajt, retek [1,7]  E: 372kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 52,56g Só: 1,55g  Zsír: 11,56g Feh.: 14,48g H.Cuk: g Ca: 42,52mg
<b>Ebéd</b>	Fokhagymakrém leves [1,7,8], Levesgyöngy betét [1,3,7], Tarhonyás hús [1], Csemege uborka  E: 785kcal Tel.zsír.: 5,39g CH: 82,04g Só: 0,59g  Zsír: 35,30g Feh.: 32,40g H.Cuk: g Ca: 120,10mg	Húsleves cérnametélttel [1,8,9], Főtt sertésszelet, Spenót mártás [1], Tört burgonya  E: 773kcal Tel.zsír.: 1,71g CH: 76,92g Só: 0,74g  Zsír: 29,36g Feh.: 47,14g H.Cuk: 1,20g Ca: 247,49mg	Alföldi zöldségleves [9], Gombás csirkeragu [1], Petrezselymes rizs, Kiwi  E: 767kcal Tel.zsír.: 2,79g CH: 94,67g Só: 0,37g  Zsír: 23,79g Feh.: 38,59g H.Cuk: g Ca: 142,82mg	Grízgaluska leves [1,3], Roston sült hal [4], Poréhgymamártás [1,7], Párolt zöldségköret  E: 775kcal Tel.zsír.: 8,32g CH: 66,17g Só: 1,30g  Zsír: 39,37g Feh.: 35,66g H.Cuk: 0,41g Ca: 188,26mg	Gulyásleves, Aranygaluska [1,3,7,8]  E: 978kcal Tel.zsír.: 6,94g CH: 93,92g Só: 0,32g  Zsír: 50,36g Feh.: 32,09g H.Cuk: 18,00g Ca: 135,78mg
<b>Uzsonna</b>	Alma  E: 70kcal Tel.zsír.: g CH: 14,00g Só: 0,02g  Zsír: 0,80g Feh.: 0,80g H.Cuk: g Ca: 21,00mg	Körte  E: 80kcal Tel.zsír.: g CH: 18,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,45g Feh.: 0,60g H.Cuk: g Ca: 23,55mg	Narancs  E: 83kcal Tel.zsír.: g CH: 17,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 1,20g H.Cuk: g Ca: 87,60mg	Mandarin  E: 70kcal Tel.zsír.: g CH: 14,70g Só: 0,00g  Zsír: 0,45g Feh.: 1,05g H.Cuk: g Ca: 34,50mg	Kiwi  E: 91kcal Tel.zsír.: g CH: 16,95g Só: 0,02g  Zsír: 0,90g Feh.: 1,50g H.Cuk: g Ca: 57,00mg
<b>Vacsora</b>	Csirkés tortilla [1,7]  E: 447kcal Tel.zsír.: 7,03g CH: 34,64g Só: 1,67g  Zsír: 18,23g Feh.: 32,64g H.Cuk: g Ca: 252,36mg	Csirkemell hamburger [1,3,7,10]  E: 362kcal Tel.zsír.: 2,94g CH: 35,94g Só: 0,96g  Zsír: 10,81g Feh.: 29,93g H.Cuk: 0,28g Ca: 96,50mg	Rántott sajt [1,3,7], Bulgur [1]  E: 867kcal Tel.zsír.: 19,43g CH: 88,98g Só: 2,91g  Zsír: 39,26g Feh.: 43,85g H.Cuk: g Ca: 649,37mg	Sonkás pizza [1,3,7]  E: 602kcal Tel.zsír.: 6,11g CH: 68,58g Só: 0,77g  Zsír: 20,99g Feh.: 33,93g H.Cuk: 2,00g Ca: 242,93mg	Kefir [7], Kifli [1,7]  E: 510kcal Tel.zsír.: 8,78g CH: 66,30g Só: 1,07g  Zsír: 16,76g Feh.: 22,82g H.Cuk: g Ca: 556,88mg
<b>Energia:</b>	2 101,96kcal	2 054,34kcal	2 471,18kcal	2 191,01kcal	2 273,21kcal
<b>Zsír:</b>	92,78g	62,83g	97,31g	77,18g	86,56g
<b>Telített zsírsav:</b>	14,86g	9,72g	24,94g	22,30g	20,40g
<b>Fehérje:</b>	89,34g	114,70g	109,48g	95,93g	87,02g
<b>Szénhidrát:</b>	217,68g	251,10g	277,88g	271,76g	277,77g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	g	25,36g	g	12,16g	27,99g
<b>Só:</b>	5,41g	2,99g	4,53g	3,90g	3,41g
<b>Ca:</b>	735,48mg	1 117,15mg	981,35mg	1 163,87mg	882,72mg

**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