

Iskola felsőtagozatos (3x)

Étkezés	2023.01.30 Hétfő	2023.01.31 Kedd	2023.02.01 Szerda	2023.02.02 Csütörtök	2023.02.03 Péntek
Tízórai	Müzi gyümölcsdarabokkal ¹ Tej 1,5% ⁷ 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, tojáskrém, póréhagyma ^{1,3,7,10} Tej 1,5% ⁷ E: 426kcal Tel.zsír.: 4,45g CH: 50,21g Só: 1,79g Zsír: 13,98g Feh.: 21,32g H.Cuk: g Ca: 350,36mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} Tej 1,5% ⁷ E: 386kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 45,28g Só: 0,71g Zsír: 16,50g Feh.: 13,08g H.Cuk: g Ca: 285,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Diós sajtkrém ^{7,8} Kígyóborka Tea E: 484kcal Tel.zsír.: 13,72g CH: 42,00g Só: 0,94g Zsír: 29,29g Feh.: 11,62g H.Cuk: 9,99g Ca: 131,53mg	Sonkás-sajtos melegszendvics ^{1,7} Paprika Tej 1,5% ⁷ E: 417kcal Tel.zsír.: 5,37g CH: 44,73g Só: 1,84g Zsír: 11,75g Feh.: 30,21g H.Cuk: g Ca: 432,18mg
Ebéd	Sajtkrém leves ^{1,7,8} Rizses hús ⁹ Csemege uborka E: 678kcal Tel.zsír.: 11,83g CH: 49,34g Só: 1,43g Zsír: 35,45g Feh.: 38,38g H.Cuk: g Ca: 346,91mg	Csontleves cérnametéllel ¹ Húsgombóc paradicsommártással ^{1,3,9} Tört burgonya E: 649kcal Tel.zsír.: 1,32g CH: 87,64g Só: 0,43g Zsír: 19,39g Feh.: 28,19g H.Cuk: 7,99g Ca: 87,27mg	Magyaros karalábéleves Csirkepaprikás ^{1,7} Tészta köret ^{1,3} E: 719kcal Tel.zsír.: 4,95g CH: 78,29g Só: 0,42g Zsír: 28,75g Feh.: 35,31g H.Cuk: g Ca: 107,01mg	Májgombóc leves ^{1,3} Rántott sertésborda ^{1,3} Petrezselymes burgonya E: 640kcal Tel.zsír.: 2,56g CH: 68,62g Só: 0,90g Zsír: 25,08g Feh.: 32,97g H.Cuk: g Ca: 81,86mg	Meggyes Ha-Si ^{1,3,7} Fasírt csirkéből ^{1,3} Kelkáposzta főzelék ¹ E: 718kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 75,16g Só: 0,83g Zsír: 38,12g Feh.: 24,87g H.Cuk: g Ca: 109,10mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Diákcsemege szalámi Uborka E: 512kcal Tel.zsír.: g CH: 62,40g Só: 0,63g Zsír: 19,78g Feh.: 21,85g H.Cuk: g Ca: 25,79mg	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	Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Tonhalkrém ^{4,10} Pritamin paprika E: 376kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 67,03g Só: 0,66g Zsír: 5,71g Feh.: 13,89g H.Cuk: g Ca: 30,75mg	Házi gyümölcsjoghurt ^{1,7} E: 210kcal Tel.zsír.: 5,30g CH: 19,79g Só: 0,81g Zsír: 9,99g Feh.: 9,80g H.Cuk: 4,50g Ca: 329,45mg	Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} Kockasajt ⁷ E: 276kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 40,66g Só: 0,69g Zsír: 6,47g Feh.: 10,39g H.Cuk: g Ca: 16,80mg
Energia:	1 469,64kcal	1 449,78kcal	1 481,27kcal	1 333,37kcal	1 411,69kcal
Zsír:	60,29g	51,87g	50,96g	64,36g	56,34g
Telített zsírsav:	14,06g	5,78g	7,71g	21,57g	8,29g
Fehérje:	72,84g	58,31g	62,28g	54,38g	65,47g
Szénhidrát:	156,85g	176,55g	190,59g	130,41g	160,55g
Hozzáadott cukor:	17,98g	7,99g	g	14,49g	g
Só:	2,65g	2,62g	1,79g	2,66g	3,36g
Ca:	686,00mg	437,63mg	422,76mg	542,84mg	558,08mg

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