

Középisikola (5x)

Étlap
2023. január 30 - 2023. február 3

Étkezés	2023.01.30 Hétfő	2023.01.31 Kedd	2023.02.01 Szerda	2023.02.02 Csütörtök	2023.02.03 Péntek
Reggeli	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 kiörlésű kenyér, tojáskrém, póréhagyma [1,3,7,10], Tej 1,5% [7] E: 491kcal Tel.zsír: 5,15g CH: 58,34g Só: 2,07g Zsír: 15,95g Feh.: 24,52g H.Cuk: g Ca: 417,82mg	Kakaós csiga [1,3,7], Tej 1,5% [7] E: 410kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 47,93g Só: 0,77g Zsír: 17,25g Feh.: 14,78g H.Cuk: g Ca: 342,00mg	Teljes kiörlésű kenyér [1], Diós sajtkrém [7,8], Kígyóborka, Tea E: 534kcal Tel.zsír: 14,28g CH: 47,27g Só: 1,00g Zsír: 31,71g Feh.: 13,32g H.Cuk: 9,99g Ca: 143,40mg	Sonkás-sajtos melegszendvics [1,7], Paprika, Tej 1,5% [7] E: 510kcal Tel.zsír: 6,16g CH: 57,34g Só: 2,28g Zsír: 13,65g Feh.: 35,52g H.Cuk: g Ca: 509,40mg
Tízórai	Zsemle, felvágott [1] E: 384kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 59,55g Só: 0,84g Zsír: 7,28g Feh.: 19,62g H.Cuk: g Ca: 65,15mg	Kifli, gyümölcsös túrókrém [1,7] E: 405kcal Tel.zsír: 1,99g CH: 68,55g Só: 0,56g Zsír: 5,16g Feh.: 16,35g H.Cuk: 11,00g Ca: 120,78mg	Magos zsemle, magyaros vajkrém [1,7,11] E: 361kcal Tel.zsír: g CH: 56,52g Só: 1,53g Zsír: 10,23g Feh.: 10,36g H.Cuk: g Ca: 41,86mg	Olívás stangli [1,3,6,7] E: 345kcal Tel.zsír: g CH: 38,61g Só: 0,69g Zsír: 17,05g Feh.: 9,95g H.Cuk: g Ca: mg	Túró Rudi [5,7] E: 218kcal Tel.zsír: 9,18g CH: 23,58g Só: 0,01g Zsír: 11,28g Feh.: 5,70g H.Cuk: 22,92g Ca: mg
Ebéd	Sajtkrém leves [1,7,8], Rizses hús [9], Csemege uborka E: 781kcal Tel.zsír: 13,39g CH: 55,95g Só: 1,69g Zsír: 40,89g Feh.: 45,02g H.Cuk: g Ca: 401,34mg	Csontleves cérnametéllel [1], Húsgombóc paradicsommártással [1,3,9], Tört burgonya E: 748kcal Tel.zsír: 1,58g CH: 100,49g Só: 0,49g Zsír: 22,74g Feh.: 32,17g H.Cuk: 9,99g Ca: 100,32mg	Magyaros karalábéleves, Csirkepaprikás [1,7], Tészta köret [1,3] E: 803kcal Tel.zsír: 5,62g CH: 84,62g Só: 0,49g Zsír: 32,90g Feh.: 40,66g H.Cuk: g Ca: 119,47mg	Májgombóc leves [1,3], Rántott sertésborda [1,3], Petrezselymes burgonya E: 644kcal Tel.zsír: 2,88g CH: 72,05g Só: 1,01g Zsír: 21,44g Feh.: 38,52g H.Cuk: g Ca: 93,61mg	Meggyes Ha-Si [1,3,7], Fasírt csirkéből [1,3], Kelkáposzta főzelék [1], Kenyér [1] E: 963kcal Tel.zsír: 2,07g CH: 133,34g Só: 1,63g Zsír: 42,00g Feh.: 37,38g H.Cuk: g Ca: 140,30mg
Uzsonna	Körte E: 80kcal Tel.zsír: g CH: 18,00g Só: 0,01g Zsír: 0,45g Feh.: 0,60g H.Cuk: g Ca: 23,55mg	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	Banán E: 158kcal Tel.zsír: g CH: 36,30g 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
Vacsora	Sült tészta [1,6] E: 522kcal Tel.zsír: 1,14g CH: 88,01g Só: 0,28g Zsír: 11,79g Feh.: 15,29g H.Cuk: g Ca: 25,13mg	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	Gyros tál [7,8] E: 594kcal Tel.zsír: 4,80g CH: 66,44g Só: 0,82g Zsír: 17,36g Feh.: 37,56g H.Cuk: 0,28g Ca: 215,49mg	Vasi dödölle [1], Tejföl öntet [7] E: 364kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 49,84g Só: 0,07g Zsír: 14,23g Feh.: 7,90g H.Cuk: g Ca: 58,41mg	Teljes kiörlésű kifli [1,7], Kockasajt [7] E: 276kcal Tel.zsír: 1,09g CH: 40,66g Só: 0,66g Zsír: 6,47g Feh.: 10,39g H.Cuk: g Ca: 16,80mg
Energia:	2 101,64kcal	2 089,37kcal	2 260,59kcal	2 044,49kcal	2 037,13kcal
Zsír:	66,49g	62,81g	78,64g	84,58g	74,21g
Telített zsírsav:	19,09g	8,72g	12,86g	20,19g	18,50g
Fehérje:	95,66g	82,89g	104,85g	71,64g	89,79g
Szénhidrát:	275,64g	280,77g	272,46g	244,06g	268,92g
Hozzáadott cukor:	21,58g	20,99g	0,28g	9,99g	22,92g
Só:	3,53g	3,52g	3,62g	2,85g	4,62g
Ca:	891,14mg	673,41mg	775,83mg	304,42mg	687,50mg

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