

Iskola felsőtagozatos (3x)

Étkezés	2023.02.06 Hétfő	2023.02.07 Kedd	2023.02.08 Szerda	2023.02.09 Csütörtök	2023.02.10 Péntek
Tízórai	Briós ^{1,3,7} Tejescsokoládé ⁷ E: 380kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 65,04g Só: 0,66g Zsír: 7,29g Feh.: 12,61g H.Cuk: 17,98g Ca: 266,73mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Omlett ^{3,7} Paprika Tej 1,5% ⁷ E: 433kcal Tel.zsír.: 4,76g CH: 44,98g Só: 0,93g Zsír: 17,29g Feh.: 23,84g H.Cuk: g Ca: 369,11mg	Lekváros kenyér ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 370kcal Tel.zsír.: 3,37g CH: 67,71g Só: 1,10g Zsír: 9,35g Feh.: 15,50g H.Cuk: 15,58g Ca: 299,84mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Májkrem ^{6,11} Tej 1,5% ⁷ Uborka E: 462kcal Tel.zsír.: 5,79g CH: 45,64g Só: 1,28g Zsír: 20,35g Feh.: 23,59g H.Cuk: g Ca: 371,49mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Paradicsom Fűszeres vajkrem ⁷ Tej 1,5% ⁷ E: 351kcal Tel.zsír.: 5,97g CH: 43,98g Só: 0,68g Zsír: 12,59g Feh.: 15,11g H.Cuk: g Ca: 313,19mg
Ebéd	Zöldségleves ^{1,9} Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Fejtettbab főzelék ^{1,7} Főtt virsli ⁶ E: 678kcal Tel.zsír.: 6,37g CH: 72,20g Só: 0,55g Zsír: 28,56g Feh.: 31,76g H.Cuk: g Ca: 172,19mg	Köményleves ¹ Tavaszi ragu Burgonyapüré ⁷ E: 543kcal Tel.zsír.: 3,79g CH: 55,34g Só: 0,36g Zsír: 24,45g Feh.: 24,73g H.Cuk: g Ca: 143,50mg	Vajgaluska leves ^{1,3} Csirkepörkölt Párolt rizs Céklasaláta E: 666kcal Tel.zsír.: 3,14g CH: 85,49g Só: 0,63g Zsír: 21,24g Feh.: 31,68g H.Cuk: 4,50g Ca: 106,41mg	Eperkrem leves ^{1,7,8} Göngyölt sertéskaraj ^{1,3} Zöldséges bulgur ¹ E: 642kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 74,07g Só: 0,39g Zsír: 25,87g Feh.: 29,47g H.Cuk: g Ca: 130,77mg	Sertésraguleves ^{3,7,9} Dejós tészta ^{1,8} Mandarin E: 786kcal Tel.zsír.: 2,89g CH: 92,60g Só: 0,23g Zsír: 32,71g Feh.: 26,72g H.Cuk: 9,00g Ca: 129,37mg
Uzsonna	Magos zsemle ^{1,11} Kigyóuborka Paprikás szalámi E: 269kcal Tel.zsír.: 4,03g CH: 28,20g Só: 0,77g Zsír: 12,69g Feh.: 10,10g H.Cuk: g Ca: 28,81mg	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	Sonkás pizza ^{1,3,7} E: 422kcal Tel.zsír.: 4,18g CH: 48,30g Só: 0,43g Zsír: 13,99g Feh.: 25,07g H.Cuk: 1,00g Ca: 162,03mg	Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} Kefir ⁷ E: 355kcal Tel.zsír.: 5,48g CH: 48,99g Só: 0,98g Zsír: 9,46g Feh.: 14,73g H.Cuk: g Ca: 286,80mg	Sült karajos szendvics ¹ Fejessaláta E: 406kcal Tel.zsír.: 0,11g CH: 65,36g Só: 0,72g Zsír: 6,06g Feh.: 21,48g H.Cuk: 4,00g Ca: 55,43mg
Energia:	1 326,33kcal	1 412,30kcal	1 458,24kcal	1 459,11kcal	1 543,64kcal
Zsír:	48,54g	61,98g	44,58g	55,68g	51,37g
Telített zsírsav:	12,32g	8,55g	10,68g	13,30g	8,98g
Fehérje:	54,46g	59,12g	72,25g	67,79g	63,31g
Szénhidrát:	165,44g	145,42g	201,50g	168,69g	201,94g
Hozzáadott cukor:	17,98g	g	21,07g	g	13,00g
Só:	1,98g	1,93g	2,16g	2,65g	1,64g
Ca:	467,72mg	512,61mg	568,28mg	789,07mg	497,98mg

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