

Közéiskola (5x)

Étlap

2023. február 6 - 2023. február 10



Étkezés	2023.02.06 Hétfő	2023.02.07 Kedd	2023.02.08 Szerda	2023.02.09 Csütörtök	2023.02.10 Péntek
Reggeli	Briós [1,3,7], Tejeskávé [7] E: 441kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 75,51g Só: 0,82g Zsír: 8,82g Feh.: 14,36g H.Cuk: 28,12g Ca: 303,81mg	Omlett [3,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika, Tej 1,5% [7] E: 482kcal Tel.zsír.: 5,17g CH: 52,47g Só: 1,06g Zsír: 18,17g Feh.: 26,52g H.Cuk: g Ca: 429,71mg	Lekváros kenyér [1], Tea E: 370kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 84,40g Só: 0,99g Zsír: 6,08g Feh.: 10,09g H.Cuk: 28,68g Ca: 25,10mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Májkrém [6,11], Tej 1,5% [7], Uborka E: 551kcal Tel.zsír.: 7,13g CH: 53,84g Só: 1,55g Zsír: 24,50g Feh.: 28,22g H.Cuk: g Ca: 439,49mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom, Fűszeres vajkrém [7], Tej 1,5% [7] E: 400kcal Tel.zsír.: 6,38g CH: 51,52g Só: 0,81g Zsír: 13,47g Feh.: 17,78g H.Cuk: g Ca: 373,89mg
Tízórai	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	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	Kakaós csiga [1,3,7] E: 265kcal Tel.zsír.: g CH: 32,03g Só: 0,38g Zsír: 12,75g Feh.: 4,58g H.Cuk: g Ca: mg	Rozsos zsemle [1], Kockasajt [7] E: 363kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 61,73g Só: 0,83g Zsír: 6,77g Feh.: 13,08g H.Cuk: g Ca: mg	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
Ebéd	Zöldségleves [1,9], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fejtettbab főzelék [1,7], Főtt virsli [6] E: 823kcal Tel.zsír.: 8,37g CH: 81,22g Só: 0,63g Zsír: 37,23g Feh.: 39,41g H.Cuk: g Ca: 156,34mg	Köményleves [1], Kenyérkocka [1], Tavaszi ragu, Burgonyapüré [7] E: 763kcal Tel.zsír.: 3,97g CH: 81,65g Só: 0,62g Zsír: 30,26g Feh.: 39,62g H.Cuk: 4,68g Ca: 181,88mg	Vajgaluska leves [1,3], Csirkepörkölt, Párolt rizs, Céklasaláta E: 745kcal Tel.zsír.: 3,64g CH: 91,39g Só: 0,83g Zsír: 24,84g Feh.: 37,00g H.Cuk: 4,00g Ca: 135,23mg	Eperkrém leves [1,7,8], Göngyölt sertéskaraj [1,3], Zöldséges bulgur [1] E: 727kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 83,68g Só: 0,44g Zsír: 29,42g Feh.: 33,38g H.Cuk: g Ca: 141,60mg	Sertésraguleves [3,7,9], Dejós tészta [1,8], Mandarin E: 896kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 100,96g Só: 0,26g Zsír: 39,03g Feh.: 31,14g H.Cuk: 6,50g Ca: 145,62mg
Uzsonna	Mandarin E: 70kcal Tel.zsír.: g CH: 14,70g Só: 0,00g Zsír: 0,45g Feh.: 1,05g H.Cuk: g Ca: 34,50mg	Banán E: 158kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g H.Cuk: g Ca: 9,00mg	Körte E: 80kcal Tel.zsír.: g CH: 18,00g Só: 0,01g Zsír: 0,45g Feh.: 0,60g H.Cuk: g Ca: 23,55mg	Kiwi E: 91kcal Tel.zsír.: g CH: 16,95g Só: 0,02g Zsír: 0,90g Feh.: 1,50g H.Cuk: g Ca: 57,00mg	Narancs E: 83kcal Tel.zsír.: g CH: 17,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 1,20g H.Cuk: g Ca: 87,60mg
Vacsora	Túrógombóc [1,3,7] E: 491kcal Tel.zsír.: 7,86g CH: 47,28g Só: 0,54g Zsír: 19,44g Feh.: 30,96g H.Cuk: 10,00g Ca: 157,23mg	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	Tartármártás kefirrel [3,7,10], Rántott gomba [1,3], Mexikói zöldségköret, fél adag E: 641kcal Tel.zsír.: 6,07g CH: 41,74g Só: 0,77g Zsír: 42,78g Feh.: 17,61g H.Cuk: 1,00g Ca: 108,07mg	Lasagne [1,3,7,8] E: 493kcal Tel.zsír.: 5,14g CH: 55,45g Só: 0,48g Zsír: 16,73g Feh.: 29,39g H.Cuk: g Ca: 248,23mg	Sült karajos szendvics [1], Fejessaláta E: 374kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 38,92g Só: 0,50g Zsír: 13,20g Feh.: 23,46g H.Cuk: 5,00g Ca: 56,43mg
Energia:	2 133,39kcal	2 274,84kcal	2 099,62kcal	2 224,96kcal	2 127,80kcal
Zsír:	70,93g	89,07g	86,90g	78,33g	84,61g
Telített zsírsav:	22,62g	9,14g	11,04g	14,91g	10,37g
Fehérje:	97,64g	89,21g	69,87g	105,58g	82,38g
Szénhidrát:	271,99g	260,63g	267,56g	271,64g	247,10g
Hozzáadott cukor:	47,87g	4,68g	33,68g	g	11,50g
Só:	2,83g	3,03g	2,97g	3,31g	1,98g
Ca:	821,16mg	620,59mg	291,94mg	886,33mg	663,54mg

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. Csillagfűt

Elmérvészvezető: Rákos Réka

Főszakács: Hérincs Gábor

MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

A változás jogát fenntartjuk!