

## Iskola felsőtagozatos (3x)

Étkezés	2023.03.20 Hétfő	2023.03.21 Kedd	2023.03.22 Szerda	2023.03.23 Csütörtök	2023.03.24 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kalács foszlós <sup>1,3,7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 403kcal Tel.zsír: 5,07g CH: 58,65g Só: 0,63g  Zsír: 11,11g Feh.: 16,75g H.Cuk: 4,89g Ca: 305,94mg	Lekváros kenyér <sup>1</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 385kcal Tel.zsír: 3,37g CH: 71,28g Só: 0,82g  Zsír: 9,35g Feh.: 15,53g H.Cuk: 18,69g Ca: 299,84mg	Graham kenyér <sup>1</sup> Fűszeres vajkrém <sup>7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 334kcal Tel.zsír: 5,90g CH: 51,45g Só: 0,90g  Zsír: 12,45g Feh.: 16,07g H.Cuk: g Ca: 305,00mg	Tojáskrém <sup>3,7,10</sup> Pritamin paprika Tej 1,5% <sup>7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 451kcal Tel.zsír: 6,06g CH: 56,42g Só: 0,84g  Zsír: 19,88g Feh.: 23,14g H.Cuk: g Ca: 329,62mg	Sonkás-sajtos melegszendvics tk <sup>1,7</sup> Retek Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 414kcal Tel.zsír: 5,38g CH: 44,53g Só: 1,86g  Zsír: 11,64g Feh.: 30,15g H.Cuk: g Ca: 440,43mg
<b>Ebéd</b>	Köményleves <sup>1</sup> Bolognai spagetti <sup>1,7</sup> Alma  E: 617kcal Tel.zsír: 4,48g CH: 72,89g Só: 0,58g  Zsír: 22,71g Feh.: 28,37g H.Cuk: g Ca: 164,15mg	Erőleves <sup>3,8,9</sup> Borsos tokány Petrezselymes rizs  E: 588kcal Tel.zsír: 4,87g CH: 67,92g Só: 0,20g  Zsír: 20,97g Feh.: 30,89g H.Cuk: g Ca: 56,64mg	Zöldborsóleves <sup>1</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> Fasírt sertésből (feltét) <sup>1,3</sup>  E: 738kcal Tel.zsír: 3,45g CH: 91,62g Só: 0,97g  Zsír: 24,52g Feh.: 34,61g H.Cuk: g Ca: 124,67mg	Paradicsomleves <sup>1,9</sup> Halrudacska <sup>4</sup> Zöldséges bulgur <sup>1</sup>  E: 579kcal Tel.zsír: 1,43g CH: 78,36g Só: 0,12g  Zsír: 21,52g Feh.: 20,89g H.Cuk: 2,00g Ca: 51,88mg	Babgulyás <sup>1,9</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Túrógombóc <sup>1,3,7</sup>  E: 857kcal Tel.zsír: 8,56g CH: 95,20g Só: 0,88g  Zsír: 30,50g Feh.: 48,83g H.Cuk: 13,00g Ca: 238,37mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű kifli <sup>1,7</sup> Májkrém <sup>6,11</sup> Paradicsom  E: 418kcal Tel.zsír: 4,82g CH: 44,75g Só: 1,29g  Zsír: 17,32g Feh.: 16,96g H.Cuk: g Ca: 90,00mg	Tépett húsos burger <sup>1</sup>  E: 459kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 71,59g Só: 1,90g  Zsír: 9,37g Feh.: 20,60g H.Cuk: g Ca: 204,67mg	Sajtos pogácsa <sup>1,3,7</sup>  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 <sup>1</sup> Párizsi felvágott <sup>6</sup> Kígyóborka  E: 333kcal Tel.zsír: g CH: 46,65g Só: 0,47g  Zsír: 9,69g Feh.: 13,79g H.Cuk: g Ca: 32,47mg	Sokmagvas stangli <sup>11</sup>  E: 143kcal Tel.zsír: g CH: 27,74g Só: 0,76g  Zsír: 1,22g Feh.: 4,97g H.Cuk: g Ca: 20,93mg
Energia:	1 437,60kcal	1 431,97kcal	1 447,43kcal	1 363,45kcal	1 413,92kcal
Zsír:	51,15g	39,69g	55,47g	51,09g	43,35g
Telített zsírsav:	14,37g	8,25g	9,35g	7,49g	13,95g
Fehérje:	62,09g	67,02g	59,48g	57,82g	83,96g
Szénhidrát:	176,30g	210,79g	181,77g	181,44g	167,47g
Hozzáadott cukor:	4,89g	18,69g	g	2,00g	13,00g
Só:	2,50g	2,92g	2,27g	1,44g	3,51g
Ca:	560,09mg	561,15mg	429,67mg	413,97mg	699,73mg

**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