

Étlap

2023. március 20 - 2023. március 24



Középkiskola (5x)

| Étkezés | 2023.03.20 Hétfő | 2023.03.21 Kedd | 2023.03.22 Szerda | 2023.03.23 Csütörtök | 2023.03.24 Péntek |
|--------------------------|--|--|--|---|---|
| Reggeli | Kalács foszlós [1,3,7], Tej 1,5% [7] E: 629kcal Tel.zsír: 7,64g CH: 93,73g Só: 0,91g Zsír: 17,12g Feh.: 24,35g H.Cuk: 8,39g Ca: 377,89mg | Lekváros kenyér [1], Tej 1,5% [7] E: 466kcal Tel.zsír: 3,77g CH: 89,62g Só: 0,98g Zsír: 10,40g Feh.: 20,17g H.Cuk: 18,69g Ca: 362,84mg | Graham kenyér [1], Fűszeres vajkrém [7], Tej 1,5% [7] E: 477kcal Tel.zsír: 6,31g CH: 48,70g Só: 0,89g Zsír: 13,10g Feh.: 16,76g H.Cuk: g Ca: 359,50mg | Tojáskrém [3,7,10], Pritamin paprika, Tej 1,5% [7], Félbarna kenyér [1] E: 518kcal Tel.zsír: 7,00g CH: 65,08g Só: 0,98g Zsír: 22,73g Feh.: 26,48g H.Cuk: g Ca: 392,89mg | Sonkás-sajtos melegszendvics tk [1,7], Retek, Tej 1,5% [7] E: 507kcal Tel.zsír: 6,18g CH: 57,12g Só: 2,30g Zsír: 13,53g Feh.: 35,46g H.Cuk: g Ca: 518,40mg |
| Tízórai | Kifli, gyümölcsjoghurt [1,7] E: 308kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 53,28g Só: 0,60g Zsír: 5,00g Feh.: 11,87g H.Cuk: 9,75g Ca: 169,28mg | Rozsos stangli [1,3,7] E: 255kcal Tel.zsír: g CH: 46,08g Só: g Zsír: 1,28g Feh.: 15,36g H.Cuk: g Ca: mg | Szezámagos zsemle zala felvágottal [1,6,11] E: 477kcal Tel.zsír: 5,70g CH: 55,87g Só: 1,79g Zsír: 19,27g Feh.: 19,32g H.Cuk: g Ca: 54,94mg | Túrós táská [1,3,7] E: 736kcal Tel.zsír: g CH: 84,04g Só: 1,10g Zsír: 35,64g Feh.: 16,28g H.Cuk: g Ca: mg | Sajtos pogácsa [1,3,7] E: 375kcal Tel.zsír: g CH: 57,12g Só: 0,40g Zsír: 18,50g Feh.: 8,80g H.Cuk: g Ca: mg |
| Ebéd | Köményleves [1], Bolognai spagetti [1,7], Alma E: 710kcal Tel.zsír: 5,07g CH: 85,04g Só: 0,64g Zsír: 26,09g Feh.: 31,72g H.Cuk: g Ca: 186,73mg | Erőleves [3,8,9], Borsos tokány, Petrezselymes rizs E: 727kcal Tel.zsír: 6,02g CH: 80,94g Só: 0,23g Zsír: 28,55g Feh.: 35,41g H.Cuk: g Ca: 66,74mg | Zöldborsóleves [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Burgonyafőzelék [1,7], Fasírt sertésből (feltét) [1,3] E: 795kcal Tel.zsír: 3,72g CH: 97,11g Só: 1,09g Zsír: 26,76g Feh.: 38,00g H.Cuk: g Ca: 137,01mg | Paradicsomleves [1,9], Halrudacska [4], Zöldséges bulgur [1] E: 698kcal Tel.zsír: 1,57g CH: 99,56g Só: 0,13g Zsír: 24,04g Feh.: 24,09g H.Cuk: 9,99g Ca: 59,84mg | Babgulyás [1,9], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Túrógombóc [1,3,7] E: 949kcal Tel.zsír: 9,31g CH: 109,29g Só: 1,06g Zsír: 31,07g Feh.: 56,17g H.Cuk: 15,00g Ca: 271,69mg |
| Uzsonna | 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 | Narancs E: 83kcal Tel.zsír: g CH: 17,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 1,20g H.Cuk: g Ca: 87,60mg | 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 |
| Vacsora | Hortobágyi húsos palacsinta [1,3,7] E: 340kcal Tel.zsír: 4,49g CH: 21,46g Só: 0,30g Zsír: 19,23g Feh.: 18,69g H.Cuk: g Ca: 110,60mg | Tépett húsos burger [1] E: 447kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 58,47g Só: 0,83g Zsír: 13,50g Feh.: 20,96g H.Cuk: g Ca: 177,15mg | Rizsfelfújt lekvárral [1,3,7] E: 400kcal Tel.zsír: 2,75g CH: 70,52g Só: 0,48g Zsír: 7,27g Feh.: 12,63g H.Cuk: 22,45g Ca: 241,52mg | Gyros Pitában [1,7,8] E: 361kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 21,11g Só: 0,45g Zsír: 10,01g Feh.: 41,38g H.Cuk: 0,28g Ca: 99,39mg | Sokmagvas stangli [11], Kefir [7] E: 434kcal Tel.zsír: 8,78g CH: 48,44g Só: 1,36g Zsír: 17,42g Feh.: 20,27g H.Cuk: g Ca: 560,93mg |
| Energia: | 2 078,05kcal | 2 051,93kcal | 2 093,48kcal | 2 391,71kcal | 2 334,62kcal |
| Zsír: | 68,35g | 53,88g | 66,81g | 92,87g | 80,96g |
| Telített zsírsav: | 19,54g | 9,79g | 18,48g | 9,96g | 24,26g |
| Fehérje: | 88,12g | 93,85g | 87,90g | 108,82g | 121,75g |
| Szénhidrát: | 270,46g | 311,41g | 289,20g | 287,80g | 268,25g |
| Hozzáadott cukor: | 18,14g | 18,69g | 22,45g | 10,27g | 15,00g |
| Só: | 2,46g | 2,13g | 4,22g | 2,68g | 5,13g |
| Ca: | 901,50mg | 615,73mg | 880,57mg | 575,66mg | 1 385,52mg |

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