

Iskola felsőtagozatos (3x)

| Étkezés | 2023.03.27 Hétfő | 2023.03.28 Kedd | 2023.03.29 Szerda | 2023.03.30 Csütörtök | 2023.03.31 Péntek |
|-------------------|---|---|--|--|--|
| Tízórai | Csokis gabona pehely ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 411kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 66,38g Só: 0,93g Zsír: 10,61g Feh.: 11,72g H.Cuk: g Ca: 471,90mg | Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Diós sajtkrém ^{7,8} Paradicsom Tej 1,5% ⁷ E: 566kcal Tel.zsír.: 15,77g CH: 46,46g Só: 1,27g Zsír: 32,96g Feh.: 20,33g H.Cuk: g Ca: 417,01mg | Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Főtt virsli ⁶ Tej 1,5% ⁷ E: 432kcal Tel.zsír.: 5,33g CH: 43,56g Só: 0,67g Zsír: 16,93g Feh.: 25,83g H.Cuk: g Ca: 319,31mg | Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Retek Gépsonka Tej 1,5% ⁷ E: 349kcal Tel.zsír.: 3,31g CH: 43,03g Só: 0,70g Zsír: 8,09g Feh.: 25,96g H.Cuk: g Ca: 330,04mg | Vajas kenyér, főtt tojás ^{1,3} Kígyóborka Tej 1,5% ⁷ E: 375kcal Tel.zsír.: 4,76g CH: 50,54g Só: 0,99g Zsír: 14,77g Feh.: 21,68g H.Cuk: g Ca: 322,21mg |
| Ebéd | Kertészleves ^{1,9} Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Tökfőzelék ^{1,7} Sertéspörkölt E: 768kcal Tel.zsír.: 4,10g CH: 64,62g Só: 0,66g Zsír: 43,42g Feh.: 26,78g H.Cuk: g Ca: 142,06mg | Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Csirke nuggets ^{1,3} Burgonyapüré ⁷ Vitamin saláta E: 652kcal Tel.zsír.: 5,95g CH: 81,65g Só: 1,11g Zsír: 25,91g Feh.: 20,34g H.Cuk: 12,28g Ca: 174,20mg | Csontleves cérnametéllel ¹ Köményes sertéssült Párolt rizs Poréghagymamártás ^{1,7} E: 852kcal Tel.zsír.: 3,55g CH: 82,83g Só: 0,46g Zsír: 43,05g Feh.: 29,82g H.Cuk: g Ca: 131,45mg | Grízgaluska leves ^{1,3} Vadas csirke tésztával ^{1,7,9,10} Gyümölcslé rostos 100%-os (2 dl) E: 748kcal Tel.zsír.: 3,71g CH: 113,03g Só: 0,64g Zsír: 15,95g Feh.: 35,61g H.Cuk: 1,75g Ca: 136,79mg | Sárgaborsógulyás ¹ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Lekváros palacsinta ^{1,3,7} E: 669kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 93,11g Só: 0,58g Zsír: 16,29g Feh.: 34,73g H.Cuk: 15,20g Ca: 101,04mg |
| Uzsonna | Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Paprika Paprikás szalámi E: 355kcal Tel.zsír.: 4,03g CH: 47,90g Só: 0,47g Zsír: 12,18g Feh.: 13,17g H.Cuk: g Ca: 28,19mg | Vajas pogácsa ^{1,3,6,7} E: 253kcal Tel.zsír.: g CH: 28,37g Só: 0,50g Zsír: 12,53g Feh.: 7,31g H.Cuk: g Ca: mg | Házi gyümölcsjoghurt ^{1,7} E: 210kcal Tel.zsír.: 5,30g CH: 19,79g Só: 0,81g Zsír: 9,99g Feh.: 9,80g H.Cuk: 4,50g Ca: 329,45mg | Csirkemell hamburger ^{1,3,7,10} Fejessaláta E: 327kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 40,05g Só: 0,76g Zsír: 7,72g Feh.: 23,86g H.Cuk: 4,25g Ca: 78,54mg | Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Tonhalkrém ^{4,10} Poréghagyma E: 282kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 48,58g Só: 0,51g Zsír: 5,06g Feh.: 10,36g H.Cuk: g Ca: 51,16mg |
| Energia: | 1 534,88kcal | 1 471,25kcal | 1 493,87kcal | 1 423,85kcal | 1 326,21kcal |
| Zsír: | 66,21g | 71,40g | 69,98g | 31,76g | 36,12g |
| Telített zsírsav: | 13,24g | 21,72g | 14,18g | 8,63g | 6,95g |
| Fehérje: | 51,67g | 47,98g | 65,44g | 85,43g | 66,77g |
| Szénhidrát: | 178,89g | 156,48g | 146,18g | 196,11g | 192,23g |
| Hozzáadott cukor: | g | 12,28g | 4,50g | 6,00g | 15,20g |
| Só: | 2,05g | 2,89g | 1,95g | 2,09g | 2,08g |
| Ca: | 642,15mg | 591,22mg | 780,21mg | 545,38mg | 474,40mg |

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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. Csillagfűrt