

## Középisikola (5x)

## Étlap

2023. március 27 - 2023. március 31



Étkezés	2023.03.27 Hétfő	2023.03.28 Kedd	2023.03.29 Szerda	2023.03.30 Csütörtök	2023.03.31 Péntek
<b>Reggeli</b>	Csokis gabona pehely [1], Tej 1,5% [7]  E: 435kcal Tel.zsír: 5,52g CH: 69,03g Só: 0,99g  Zsír: 11,36g Feh.: 13,42g H.Cuk: g Ca: 528,90mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Diós sajtkrém [7,8], Paradicsom, Tea  E: 545kcal Tel.zsír: 14,30g CH: 49,24g Só: 1,00g  Zsír: 31,80g Feh.: 13,67g H.Cuk: 9,99g Ca: 148,06mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Főtt virsli [6], Tej 1,5% [7]  E: 522kcal Tel.zsír: 6,55g CH: 51,44g Só: 0,80g  Zsír: 20,91g Feh.: 31,40g H.Cuk: g Ca: 383,39mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Retek, Gépsonka, Tej 1,5% [7]  E: 398kcal Tel.zsír: 3,73g CH: 50,50g Só: 0,82g  Zsír: 8,96g Feh.: 28,64g H.Cuk: g Ca: 391,39mg	Vajas kenyér, főtt tojás [1,3], Kígyóuborka, Tej 1,5% [7]  E: 481kcal Tel.zsír: 5,64g CH: 69,01g Só: 1,21g  Zsír: 17,63g Feh.: 28,37g H.Cuk: g Ca: 391,91mg
<b>Tízórai</b>	Zsemle, felvágott [1]  E: 428kcal Tel.zsír: 2,73g CH: 60,40g Só: 0,97g  Zsír: 10,29g Feh.: 23,02g H.Cuk: g Ca: 79,99mg	Kakaós croissant [1,3,6,7]  E: 505kcal Tel.zsír: g CH: 61,32g Só: 0,84g  Zsír: 19,60g Feh.: 18,76g H.Cuk: g Ca: mg	Császárszömlé, felvágott [1,7]  E: 380kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 44,72g Só: 0,73g  Zsír: 13,30g Feh.: 18,39g H.Cuk: g Ca: 83,41mg	Kifli, gyümölcsös túrókrém [1,7]  E: 405kcal Tel.zsír: 1,99g CH: 68,55g Só: 0,32g  Zsír: 5,16g Feh.: 16,35g H.Cuk: 11,00g Ca: 120,78mg	Tepertős pogácsa [1,3,7]  E: 389kcal Tel.zsír: g CH: 42,12g Só: g  Zsír: 20,07g Feh.: 7,29g H.Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Kertészleves [1,9], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Tökfőzelék [1,7], Sertéspörkölt  E: 919kcal Tel.zsír: 4,70g CH: 78,98g Só: 0,75g  Zsír: 51,34g Feh.: 31,81g H.Cuk: g Ca: 163,89mg	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Csirke nuggets [1,3], Burgonyapüré [7], Vitamin saláta  E: 728kcal Tel.zsír: 6,03g CH: 94,31g Só: 1,32g  Zsír: 26,85g Feh.: 24,44g H.Cuk: 14,27g Ca: 191,17mg	Csontleves [9], Köményes sertéssült, Párolt rizs, Poréahagymamártás [1,7]  E: 804kcal Tel.zsír: 2,69g CH: 81,49g Só: 0,54g  Zsír: 38,17g Feh.: 30,16g H.Cuk: g Ca: 159,33mg	Grízgaluska leves [1,3], Vadas csirke tésztával [1,7,9,10], Gyümölcslé rostos 100%-os (2 dl)  E: 795kcal Tel.zsír: 3,54g CH: 123,98g Só: 0,84g  Zsír: 14,14g Feh.: 40,42g H.Cuk: 1,95g Ca: 150,96mg	Sárgaborsógulyás [1], Diós-Mákos kalács [1,3,7,8]  E: 1 053kcal Tel.zsír: 8,97g CH: 104,73g Só: 0,40g  Zsír: 45,36g Feh.: 51,59g H.Cuk: 6,99g Ca: 526,39mg
<b>Uzsonna</b>	Körte  E: 80kcal Tel.zsír: g CH: 18,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,45g Feh.: 0,60g H.Cuk: g Ca: 23,55mg	Narancs  E: 83kcal Tel.zsír: g CH: 17,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 1,20g H.Cuk: g Ca: 87,60mg	Kiwi  E: 91kcal Tel.zsír: g CH: 18,95g Só: 0,02g  Zsír: 0,90g Feh.: 1,50g H.Cuk: g Ca: 57,00mg	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
<b>Vacsora</b>	Csirkés tortilla [1,7]  E: 284kcal Tel.zsír: 3,79g CH: 23,71g Só: 1,06g  Zsír: 9,48g Feh.: 22,93g H.Cuk: g Ca: 155,66mg	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	Rakott burgonya [3,7], Céklasaláta  E: 387kcal Tel.zsír: 7,05g CH: 41,75g Só: 1,27g  Zsír: 17,41g Feh.: 14,52g H.Cuk: 4,00g Ca: 126,73mg	Csirkemell hamburger [1,3,7,10], Fejessaláta  E: 377kcal Tel.zsír: 2,89g CH: 42,89g Só: 0,97g  Zsír: 10,91g Feh.: 26,43g H.Cuk: 5,28g Ca: 125,08mg	Teljes kiőrlésű zsemle [1], Tonhalkrém [4,10], Póréahagyma  E: 289kcal Tel.zsír: 0,85g CH: 48,64g Só: 0,52g  Zsír: 5,68g Feh.: 10,56g H.Cuk: g Ca: 52,10mg
Energia:	2 146,03kcal	2 113,84kcal	2 184,28kcal	2 045,60kcal	2 369,04kcal
Zsír:	82,91g	91,19g	90,69g	39,62g	88,88g
Telített zsírsav:	16,74g	20,33g	18,17g	12,15g	15,46g
Fehérje:	91,79g	65,38g	95,97g	112,89g	99,76g
Szénhidrát:	250,12g	250,24g	236,36g	300,62g	300,81g
Hozzáadott cukor:	g	24,26g	4,00g	18,22g	6,99g
Só:	3,78g	3,68g	3,36g	2,95g	2,20g
Ca:	951,97mg	426,82mg	809,86mg	822,71mg	979,40mg

**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. Csillagfű