

## Iskola felsőtagozatos (3x)

# Étlap

## 2023. április 3 - 2023. április 6

Étkezés	2023.04.03 Hétfő	2023.04.04 Kedd	2023.04.05 Szerda	2023.04.06 Csütörtök
<b>Tízórai</b>	Tejbedara <sup>1,7</sup> E: 328kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 58,94g Só: 0,34g Zsír: 4,25g Feh.: 13,20g H.Cuk: 8,99g Ca: 294,55mg	Tojásrántotta poréahagymával <sup>3,7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 420kcal Tel.zsír.: 4,71g CH: 53,17g Só: 0,81g Zsír: 17,15g Feh.: 24,96g H.Cuk: g Ca: 378,37mg	Kefir <sup>7</sup> Kifli <sup>1,7</sup> E: 255kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 33,15g Só: 0,42g Zsír: 8,38g Feh.: 11,41g H.Cuk: g Ca: 278,44mg	
<b>Ebéd</b>	Vajgaluska leves <sup>1,3</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> Sertéspörkölt E: 832kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 80,85g Só: 0,74g Zsír: 37,88g Feh.: 38,62g H.Cuk: g Ca: 202,90mg	Frankfurti leves <sup>1,6,7</sup> Grízes tészta <sup>1</sup> E: 675kcal Tel.zsír.: 4,55g CH: 99,35g Só: 0,14g Zsír: 20,44g Feh.: 21,86g H.Cuk: 20,20g Ca: 107,82mg	Paradicsomleves <sup>1,9</sup> Gombás csirkeragu <sup>1</sup> Tört burgonya Kivi E: 632kcal Tel.zsír.: 2,25g CH: 75,16g Só: 0,22g Zsír: 20,62g Feh.: 31,91g H.Cuk: 2,00g Ca: 103,03mg	
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi Magos zsemle <sup>1,11</sup> Kígyóborka E: 275kcal Tel.zsír.: 4,42g CH: 28,20g Só: 0,77g Zsír: 12,76g Feh.: 11,47g H.Cuk: g Ca: 28,81mg	Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup> Húspástétom házi <sup>7,9</sup> Paprika E: 416kcal Tel.zsír.: 1,26g CH: 53,81g Só: 0,81g Zsír: 10,89g Feh.: 24,47g H.Cuk: g Ca: 99,25mg	Lekváros levél <sup>1,3,7</sup> E: 443kcal Tel.zsír.: g CH: 63,47g Só: 0,55g Zsír: 17,60g Feh.: 5,83g H.Cuk: g Ca: mg	
<b>Energia:</b>	1 435,20kcal	1 511,17kcal	1 329,66kcal	kcal
<b>Zsír:</b>	54,90g	48,49g	46,60g	g
<b>Telített zsírsav:</b>	8,83g	10,52g	6,63g	g
<b>Fehérje:</b>	63,29g	71,30g	49,15g	g
<b>Szénhidrát:</b>	167,99g	206,33g	171,78g	g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	8,99g	20,20g	2,00g	g
<b>Só:</b>	1,85g	1,76g	1,18g	g
<b>Ca:</b>	526,26mg	585,44mg	381,47mg	mg

**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