

Iskola felsőtagozatos (3x)

Étkezés	2023.11.20 Hétfő	2023.11.21 Kedd	2023.11.22 Szerda	2023.11.23 Csütörtök	2023.11.24 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	Kalács foszlós ^{1,3,7} Tej 1,5% ⁷ E: 383kcal Tel.zsír.: 4,85g CH: 55,41g Só: 0,61g Zsír: 10,59g Feh.: 16,16g H.Cuk: 4,54g Ca: 304,44mg	Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Sajtkrém ^{7,8,11} Pritamin paprika Gyümölcs tea E: 430kcal Tel.zsír.: 8,34g CH: 37,93g Só: 0,89g Zsír: 21,54g Feh.: 19,71g H.Cuk: g Ca: 396,85mg	Magos zsemle ^{1,11} Snidlinges tojáskrém ^{3,7,10} Tej 1,5% ⁷ E: 420kcal Tel.zsír.: 5,88g CH: 42,60g Só: 1,36g Zsír: 19,14g Feh.: 18,86g H.Cuk: g Ca: 336,60mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Paradicsom Főtt virsli ⁶ Tej 1,5% ⁷ E: 479kcal Tel.zsír.: 5,36g CH: 52,79g Só: 0,77g Zsír: 17,22g Feh.: 27,77g H.Cuk: g Ca: 331,51mg
Ebéd	Sárgaborsógulyás ¹ Grízes tészta ¹ Mandarin E: 787kcal Tel.zsír.: 0,97g CH: 123,94g Só: 0,18g Zsír: 15,50g Feh.: 35,33g H.Cuk: 18,20g Ca: 92,25mg	Magyaros gombaleves tésztával ^{1,9} Spenótos csirke ^{1,7,8} Párolt rizs kölessel E: 596kcal Tel.zsír.: 4,63g CH: 67,60g Só: 0,34g Zsír: 19,64g Feh.: 35,99g H.Cuk: g Ca: 195,14mg	Grízgaluska leves ^{1,3} Vasi paprikás ^{1,10} Petrezselymes burgonya E: 669kcal Tel.zsír.: 3,93g CH: 67,51g Só: 0,50g Zsír: 30,34g Feh.: 29,13g H.Cuk: g Ca: 75,35mg	Meggyes Ha-Si ^{1,3,7} Burgonyafőzelék ^{1,7} Fűszeres csirkecsíkok E: 749kcal Tel.zsír.: 3,14g CH: 76,54g Só: 0,54g Zsír: 35,27g Feh.: 28,40g H.Cuk: g Ca: 65,02mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Halrudacska ⁴ Mexikói zöldségköret E: 553kcal Tel.zsír.: 2,10g CH: 75,30g Só: 0,34g Zsír: 16,49g Feh.: 23,59g H.Cuk: 12,28g Ca: 131,03mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Retek Diákcsemege szalámi E: 327kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 32,63g Só: 0,33g Zsír: 15,63g Feh.: 14,88g H.Cuk: g Ca: 26,24mg	Sonkás pizza ^{1,3,7} E: 447kcal Tel.zsír.: 4,23g CH: 53,02g Só: 0,43g Zsír: 14,31g Feh.: 26,01g H.Cuk: 1,00g Ca: 163,33mg	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	Sült karajos szendvics teljes kiőrlésű kenyérrrel ¹ Fejessaláta E: 291kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 36,54g Só: 0,51g Zsír: 6,90g Feh.: 19,74g H.Cuk: 4,00g Ca: 54,01mg	Tejberizs kakaó szóráttal ⁷ E: 396kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 75,10g Só: 0,33g Zsír: 3,95g Feh.: 12,50g H.Cuk: 21,48g Ca: 285,11mg
Energia:	1 525,50kcal	1 426,74kcal	1 352,73kcal	1 460,46kcal	1 428,68kcal
Zsír:	41,75g	44,54g	64,41g	61,32g	37,66g
Telített zsírsav:	6,11g	13,70g	12,28g	9,17g	9,50g
Fehérje:	61,93g	78,16g	56,15g	66,99g	63,85g
Szénhidrát:	222,95g	176,02g	133,81g	155,68g	203,19g
Hozzáadott cukor:	18,20g	5,54g	g	4,00g	33,76g
Só:	1,44g	1,38g	1,89g	2,41g	1,44g
Ca:	590,40mg	662,90mg	472,20mg	455,63mg	747,65mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt