

Étlap

2023. november 20 - 2023. november 24



Közéiskola (5x)

Étkezés	2023.11.20 Hétfő	2023.11.21 Kedd	2023.11.22 Szerda	2023.11.23 Csütörtök	2023.11.24 Péntek
Reggeli	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	Kalács foszlós [1,3,7], Tej 1,5% [7] E: 500kcal Tel.zsír: 5,96g CH: 75,46g Só: 0,70g Zsír: 13,52g Feh.: 18,59g H.Cuk: 6,99g Ca: 257,91mg	Teljes kiőrlésű zsemle [1], Sajtkrém [7,8,11], Pritamin paprika, Gyümölcs tea E: 545kcal Tel.zsír: 6,39g CH: 69,16g Só: 1,07g Zsír: 19,07g Feh.: 22,59g H.Cuk: g Ca: 335,38mg	Magos zsemle [1,11], Snidlinges tojáskrém [3,7,10], Tea E: 522kcal Tel.zsír: 4,56g CH: 68,14g Só: 1,86g Zsír: 19,45g Feh.: 16,77g H.Cuk: 9,99g Ca: 83,59mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom, Főtt virsli [6], Gyümölcs tea E: 500kcal Tel.zsír: 4,58g CH: 54,57g Só: 0,59g Zsír: 18,72g Feh.: 26,57g H.Cuk: g Ca: 70,63mg
Tízórai	Korpás kifli [1], Kockasajt [7] E: 193kcal Tel.zsír: 0,07g CH: 26,49g Só: 0,63g Zsír: 5,86g Feh.: 8,56g H.Cuk: g Ca: 12,74mg	Fahéjas croissant [1,3,6,7] E: 295kcal Tel.zsír: g CH: 34,65g Só: 0,49g Zsír: 11,90g Feh.: 11,62g H.Cuk: g Ca: mg	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	Zsemle, felvágott [1] E: 384kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 59,55g Só: 0,84g Zsír: 7,28g Feh.: 19,62g H.Cuk: g Ca: 65,15mg	Csokikrémes rúd [1,3,6,7] E: 237kcal Tel.zsír: g CH: 28,68g Só: 0,40g Zsír: 11,68g Feh.: 6,08g H.Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Sárgaborsógulyás [1], Grízes tészta [1], Mandarin E: 898kcal Tel.zsír: 1,16g CH: 144,16g Só: 0,18g Zsír: 17,34g Feh.: 38,62g H.Cuk: 22,29g Ca: 99,27mg	Magyaros gombaleves tésztával [1,9], Spenótos csirke [1,7,8], Párolt rizs kölessel E: 730kcal Tel.zsír: 5,22g CH: 87,58g Só: 0,39g Zsír: 22,97g Feh.: 41,67g H.Cuk: g Ca: 220,65mg	Grízgaluska leves [1,3], Vasi paprikás [1,10], Petrezselymes burgonya E: 802kcal Tel.zsír: 6,12g CH: 72,89g Só: 0,71g Zsír: 41,06g Feh.: 32,53g H.Cuk: g Ca: 85,40mg	Meggyes Ha-Si [1,3,7], Burgonyafőzelék [1,7], Fűszeres csirkescsirkók E: 813kcal Tel.zsír: 3,49g CH: 80,18g Só: 0,55g Zsír: 38,61g Feh.: 33,02g H.Cuk: g Ca: 71,30mg	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Halrudacska [4], Mexikói zöldségköröt E: 739kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 92,73g Só: 0,37g Zsír: 24,85g Feh.: 33,53g H.Cuk: 14,27g Ca: 142,21mg
Uzsonna	Alma E: 70kcal Tel.zsír: g CH: 14,00g Só: 0,02g Zsír: 0,80g Feh.: 0,80g H.Cuk: g Ca: 21,00mg	Körte E: 80kcal Tel.zsír: g CH: 18,00g Só: 0,01g Zsír: 0,45g Feh.: 0,60g H.Cuk: g Ca: 23,55mg	Kiwi E: 91kcal Tel.zsír: g CH: 16,95g 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
Vacsora	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	Sonkás pizza [1,3,7] E: 458kcal Tel.zsír: 4,73g CH: 48,81g Só: 0,43g Zsír: 17,89g Feh.: 24,93g H.Cuk: 2,00g Ca: 157,87mg	Sült tészta [1,6] E: 334kcal Tel.zsír: 0,57g CH: 58,81g Só: 0,28g Zsír: 6,20g Feh.: 10,29g H.Cuk: g Ca: 17,16mg	Barbecue sertéscomb [1,9,10], Sült burgonya E: 243kcal Tel.zsír: 0,20g CH: 21,48g Só: 0,48g Zsír: 8,26g Feh.: 19,70g H.Cuk: 0,31g Ca: 21,51mg	Korpás kifli [1], Zala felvágott [6], Kígyóuborka E: 276kcal Tel.zsír: 4,44g CH: 25,26g Só: 0,64g Zsír: 12,71g Feh.: 14,86g H.Cuk: g Ca: 28,73mg
Energia:	1 957,63kcal	2 062,49kcal	2 025,57kcal	2 032,59kcal	1 909,13kcal
Zsír:	45,36g	66,72g	79,76g	74,06g	68,11g
Telített zsírsav:	8,14g	15,91g	13,09g	10,13g	11,30g
Fehérje:	102,78g	97,41g	74,22g	90,16g	82,99g
Szénhidrát:	274,78g	264,50g	246,18g	244,05g	237,54g
Hozzáadott cukor:	22,57g	8,99g	g	10,30g	14,27g
Só:	2,28g	2,01g	2,58g	3,74g	2,09g
Ca:	761,30mg	659,98mg	494,94mg	276,05mg	250,57mg

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