

Iskola felsőtagozatos (3x)

Étkezés	2023.11.27 Hétfő	2023.11.28 Kedd	2023.11.29 Szerda	2023.11.30 Csütörtök	2023.12.01 Péntek
Tízórai	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Nutella ^{1,5} Tej 1,5% ⁷ E: 406kcal Tel.zsír.: 4,19g CH: 59,82g Só: 0,99g Zsír: 10,87g Feh.: 16,75g H.Cuk: 9,60g Ca: 331,49mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Kígyóuborka Májkrém ^{6,11} Tej 1,5% ⁷ E: 532kcal Tel.zsír.: 6,73g CH: 53,48g Só: 1,51g Zsír: 23,27g Feh.: 26,75g H.Cuk: g Ca: 377,67mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Tojásrántotta ³ Paprika Tej 1,5% ⁷ E: 446kcal Tel.zsír.: 4,41g CH: 50,68g Só: 0,98g Zsír: 16,04g Feh.: 24,26g H.Cuk: g Ca: 339,45mg	Sonkás-sajtos melegszendvics tk ^{1,7} Retek Tej 1,5% ⁷ E: 412kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 44,54g Só: 1,93g Zsír: 11,65g Feh.: 29,62g H.Cuk: g Ca: 451,21mg	Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Paradicsom Tej 1,5% ⁷ Kockasajt ⁷ E: 348kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 48,25g Só: 0,65g Zsír: 9,35g Feh.: 17,44g H.Cuk: g Ca: 304,09mg
Ebéd	Csontleves cérnametéllel ¹ Csirkés penne ^{1,3,7} Alma E: 679kcal Tel.zsír.: 5,73g CH: 83,10g Só: 0,68g Zsír: 18,22g Feh.: 43,77g H.Cuk: g Ca: 257,75mg	Paradicsomleves ^{1,9} Vagdalt ^{1,3} Sütőtökös burgonyapüré ^{7,8} Vitamin saláta E: 607kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 76,49g Só: 0,68g Zsír: 20,26g Feh.: 27,74g H.Cuk: 2,00g Ca: 173,32mg	Vajgaluska leves ^{1,3} Zöldbabfőzelék ^{1,7} Sertéspörkölt Félbarna kenyér ¹ E: 705kcal Tel.zsír.: 3,61g CH: 74,25g Só: 0,55g Zsír: 36,70g Feh.: 28,01g H.Cuk: g Ca: 152,84mg	Magyaros karfiollevés tészta nélkül ⁹ Lecsős sertésszelet Párolt rizs E: 743kcal Tel.zsír.: 2,12g CH: 81,39g Só: 0,31g Zsír: 31,89g Feh.: 30,04g H.Cuk: g Ca: 77,70mg	Csirkeraguleves ^{1,9} Aranygaluska ^{1,3,7,8} Vaníliásodó ^{1,3,7} E: 824kcal Tel.zsír.: 7,42g CH: 96,82g Só: 0,50g Zsír: 31,06g Feh.: 35,49g H.Cuk: 26,49g Ca: 245,52mg
Uzsonna	Magos zsemle ^{1,11} Pritamin paprika Párizsi felvágott ⁶ E: 283kcal Tel.zsír.: g CH: 32,79g Só: 0,76g Zsír: 10,87g Feh.: 12,57g H.Cuk: g Ca: 32,93mg	Kefir ⁷ Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} E: 355kcal Tel.zsír.: 5,48g CH: 48,99g Só: 0,98g Zsír: 9,46g Feh.: 14,73g H.Cuk: g Ca: 286,80mg	Korpás zsemle ¹ Kígyóuborka Csirkemell sonka ⁶ Margarin E: 261kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 28,04g Só: 1,02g Zsír: 9,50g Feh.: 15,48g H.Cuk: g Ca: 25,32mg	Sajtos rúd ^{1,3,6,7} E: 278kcal Tel.zsír.: g CH: 28,40g Só: 1,28g Zsír: 15,44g Feh.: 6,08g H.Cuk: g Ca: mg	Kifli ^{1,7} Tonhalkrém ^{4,10} Póréhagyma E: 170kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 25,21g Só: 0,16g Zsír: 4,77g Feh.: 6,51g H.Cuk: g Ca: 42,50mg
Energia:	1 368,43kcal	1 494,31kcal	1 411,45kcal	1 433,32kcal	1 342,16kcal
Zsír:	39,95g	52,98g	62,24g	58,98g	45,18g
Telített zsírsav:	9,92g	14,60g	10,94g	7,61g	10,20g
Fehérje:	73,09g	69,21g	67,74g	65,74g	59,43g
Szénhidrát:	175,70g	178,96g	152,97g	154,34g	170,27g
Hozzáadott cukor:	9,60g	2,00g	g	g	26,49g
Só:	2,43g	3,18g	2,55g	3,52g	1,31g
Ca:	622,17mg	837,78mg	517,61mg	528,91mg	592,12mg

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