

Középiskola (5x)

2023. november 27 - 2023. december 1

Étkezés	2023.11.27 Hétfő	2023.11.28 Kedd	2023.11.29 Szerda	2023.11.30 Csütörtök	2023.12.01 Péntek
Reggeli	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Nutella [1,5], Tej 1,5% [7] E: 463kcal Tel.zsír: 4,09g CH: 71,34g Só: 1,14g Zsír: 10,37g Feh.: 20,44g H.Cuk: 7,20g Ca: 389,99mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóborka, Májkrem [6,11], Gyümölcs tea E: 486kcal Tel.zsír: 4,71g CH: 52,78g Só: 1,33g Zsír: 20,55g Feh.: 20,97g H.Cuk: g Ca: 111,44mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Tojásrántotta [3], Paprika, Tej 1,5% [7] E: 589kcal Tel.zsír: 5,88g CH: 65,45g Só: 1,30g Zsír: 21,71g Feh.: 32,40g H.Cuk: g Ca: 417,22mg	Sonkás-sajtos melegszendvics tk [1,7], Retek, Tea E: 410kcal Tel.zsír: 3,74g CH: 51,90g Só: 1,91g Zsír: 9,21g Feh.: 25,38g H.Cuk: 9,99g Ca: 180,66mg	Teljes kiőrlésű zsemle [1], Paradicsom, Tej 1,5% [7], Kockasajt [7] E: 530kcal Tel.zsír: 2,48g CH: 83,48g Só: 1,03g Zsír: 10,57g Feh.: 24,66g H.Cuk: g Ca: 378,79mg
Tízórai	Sajtos pogácsa [1,3,7] E: 245kcal Tel.zsír: g CH: 24,55g Só: 1,37g Zsír: 13,68g Feh.: 5,11g H.Cuk: g Ca: mg	Kakaós croissant [1,3,6,7] E: 252kcal Tel.zsír: g CH: 30,66g Só: 0,42g Zsír: 9,80g Feh.: 9,38g H.Cuk: g Ca: mg	Natúr joghurt [7], Kifli [1,7] E: 239kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 32,00g Só: 0,72g Zsír: 7,48g Feh.: 10,56g H.Cuk: g Ca: 248,44mg	Briós [1,3,6,7] E: 205kcal Tel.zsír: g CH: 35,49g Só: 0,42g Zsír: 4,20g Feh.: 5,95g H.Cuk: g Ca: mg	Tepertős hatszög [1,3,7] E: 436kcal Tel.zsír: g CH: 45,10g Só: 0,64g Zsír: 20,24g Feh.: 10,56g H.Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Csontleves cérnametéllel [1], Csirkés penne [1,3,7], Alma E: 725kcal Tel.zsír: 4,62g CH: 95,36g Só: 0,68g Zsír: 17,28g Feh.: 45,08g H.Cuk: g Ca: 248,22mg	Paradicsomleves [1,9], Vagdalt [1,3], Sütőtökös burgonyapüré [7,8], Vitamin saláta E: 800kcal Tel.zsír: 3,57g CH: 95,86g Só: 0,85g Zsír: 29,69g Feh.: 34,82g H.Cuk: 7,99g Ca: 205,17mg	Vajgaluska leves [1,3], Zöldbabfőzelék [1,7], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér [1] E: 859kcal Tel.zsír: 4,06g CH: 88,18g Só: 0,74g Zsír: 44,78g Feh.: 35,17g H.Cuk: g Ca: 187,59mg	Magyaros karfiolleves tészta nélkül [9], Lecsős sertésszelet, Párolt rizs E: 813kcal Tel.zsír: 2,47g CH: 84,42g Só: 0,35g Zsír: 36,95g Feh.: 32,84g H.Cuk: g Ca: 85,39mg	Csirkeraguleves [1,9], Aranygaluska [1,3,7,8], Vaniliasodó [1,3,7] E: 905kcal Tel.zsír: 7,64g CH: 105,73g Só: 0,56g Zsír: 32,72g Feh.: 42,58g H.Cuk: 21,99g Ca: 272,41mg
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	Banán E: 158kcal Tel.zsír: g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g H.Cuk: g Ca: 9,00mg	Natúr joghurt [7], Kifli [1,7] E: 239kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 32,00g Só: 0,72g Zsír: 7,48g Feh.: 10,56g H.Cuk: g Ca: 248,44mg	Briós [1,3,6,7] E: 205kcal Tel.zsír: g CH: 35,49g Só: 0,42g Zsír: 4,20g Feh.: 5,95g H.Cuk: g Ca: mg	Tepertős hatszög [1,3,7] E: 436kcal Tel.zsír: g CH: 45,10g Só: 0,64g Zsír: 20,24g Feh.: 10,56g H.Cuk: g Ca: mg
Vacsora	Túrógombóc [1,3,7] E: 491kcal Tel.zsír: 7,86g CH: 47,28g Só: 0,54g Zsír: 19,44g Feh.: 30,96g H.Cuk: 10,00g Ca: 157,23mg	Kefir [7], Teljes kiőrlésű kifli [1,7] E: 500kcal Tel.zsír: 9,86g CH: 59,34g Só: 1,28g Zsír: 17,56g Feh.: 22,38g H.Cuk: g Ca: 556,80mg	Tépett húsos teljeskiőrl.burger [1] E: 522kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 78,10g Só: 2,11g Zsír: 11,97g Feh.: 23,77g H.Cuk: g Ca: 224,67mg	Édes-savanyú csirkecsikók [1,6], Tészta köret [1] E: 594kcal Tel.zsír: 1,23g CH: 81,30g Só: 1,57g Zsír: 10,84g Feh.: 42,20g H.Cuk: 2,12g Ca: 49,55mg	Kifli [1,7], Tonhalkrem [4,10], Póréhagyma E: 177kcal Tel.zsír: 0,85g CH: 25,27g Só: 0,17g Zsír: 5,40g Feh.: 6,71g H.Cuk: g Ca: 43,45mg
Energia:	1 994,05kcal	2 196,28kcal	2 447,56kcal	2 227,96kcal	2 484,42kcal
Zsír:	61,57g	77,76g	93,42g	65,41g	89,17g
Telített zsírsav:	16,58g	18,14g	17,75g	7,43g	10,98g
Fehérje:	102,39g	89,50g	112,45g	112,32g	95,07g
Szénhidrát:	252,53g	274,94g	295,73g	288,61g	304,68g
Hozzáadott cukor:	17,20g	7,99g	g	12,11g	21,99g
Só:	3,75g	3,97g	5,58g	4,66g	3,04g
Ca:	816,44mg	882,41mg	1 326,36mg	315,61mg	694,65mg

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