

Iskola felsőtagozatos (3x)

Étkezés	2023.12.04 Hétfő	2023.12.05 Kedd	2023.12.06 Szerda	2023.12.07 Csütörtök	2023.12.08 Péntek
Tízórai	Briós ^{1,3,6,7} Tejeskávé ⁷ E: 431kcal Tel.zsír.: 2,09g CH: 73,61g Só: 0,77g Zsír: 8,24g Feh.: 14,92g H.Cuk: 17,98g Ca: 269,53mg	Vajas pogácsa ^{1,3,6,7} Tea E: 302kcal Tel.zsír.: g CH: 38,98g Só: 0,51g Zsír: 12,69g Feh.: 7,42g H.Cuk: 9,99g Ca: 3,84mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Retek Magyaros vajkrém ⁷ Tej 1,5% ⁷ E: 367kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 50,70g Só: 0,78g Zsír: 10,96g Feh.: 16,39g H.Cuk: g Ca: 322,34mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Paprika Zala felvágott ⁶ Tej 1,5% ⁷ E: 432kcal Tel.zsír.: 5,73g CH: 50,37g Só: 0,76g Zsír: 14,78g Feh.: 23,91g H.Cuk: g Ca: 324,29mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Paradicsom Főtt tojás ³ Vaj ⁷ Tej 1,5% ⁷ E: 458kcal Tel.zsír.: 7,38g CH: 50,94g Só: 0,93g Zsír: 18,18g Feh.: 22,11g H.Cuk: g Ca: 336,68mg
Ebéd	Lebbencsleves ¹ Csirke nuggets ^{1,3} Zöldborsó főzelék ^{1,7} Félbarna kenyér ¹ E: 777kcal Tel.zsír.: 4,02g CH: 104,83g Só: 1,26g Zsír: 27,25g Feh.: 38,24g H.Cuk: g Ca: 158,87mg	Brokkolikrém leves ^{1,3,7} Sajtos karaj ⁷ Zöldséges rizs E: 710kcal Tel.zsír.: 7,32g CH: 61,02g Só: 0,72g Zsír: 37,10g Feh.: 29,07g H.Cuk: g Ca: 217,34mg	Húsleves tészta nélkül ^{8,9} Hüsgombóc paradicsommártással ^{1,3,9} Főtt burgonya E: 642kcal Tel.zsír.: 0,83g CH: 79,17g Só: 0,62g Zsír: 17,65g Feh.: 38,20g H.Cuk: 7,99g Ca: 105,24mg	Köménymaglevés pirított kenyérröccával ¹ Vadas csirke tésztával ^{1,7,9,10} Alma E: 688kcal Tel.zsír.: 3,09g CH: 96,27g Só: 0,55g Zsír: 16,74g Feh.: 35,68g H.Cuk: 1,75g Ca: 131,85mg	Babgulyás ^{1,9} Szilvalekváros gombóc ^{1,3} E: 726kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 117,22g Só: 1,56g Zsír: 15,89g Feh.: 26,54g H.Cuk: 24,00g Ca: 108,00mg
Uzsonna	Kifli ^{1,7} Gépsonka Pritamin paprika E: 219kcal Tel.zsír.: 1,22g CH: 27,95g Só: 0,12g Zsír: 4,38g Feh.: 16,71g H.Cuk: g Ca: 20,64mg	Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} Házi gyümölcsjoghurt ^{1,7} E: 419kcal Tel.zsír.: 6,39g CH: 58,43g Só: 1,49g Zsír: 11,35g Feh.: 16,88g H.Cuk: 4,50g Ca: 346,25mg	Császárszemle ^{1,7} Paprikás szalámi Póréhagyma Margarin E: 477kcal Tel.zsír.: 6,63g CH: 44,18g Só: 0,67g Zsír: 20,44g Feh.: 13,75g H.Cuk: g Ca: 71,23mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 265kcal Tel.zsír.: g CH: 32,03g Só: 0,38g Zsír: 12,75g Feh.: 4,58g H.Cuk: g Ca: mg	Korpás szemle ¹ Húspástétom házi ^{7,9} Retek E: 284kcal Tel.zsír.: 1,35g CH: 31,82g Só: 0,59g Zsír: 8,18g Feh.: 19,85g H.Cuk: g Ca: 85,33mg
Energia:	1 426,92kcal	1 430,91kcal	1 486,10kcal	1 384,57kcal	1 467,66kcal
Zsír:	39,87g	61,14g	49,05g	44,27g	42,25g
Telített zsírsav:	7,32g	13,71g	9,56g	8,82g	10,24g
Fehérje:	69,87g	53,36g	68,33g	64,16g	68,50g
Szénhidrát:	206,39g	158,42g	174,04g	178,66g	199,98g
Hozzáadott cukor:	17,98g	14,49g	7,99g	1,75g	24,00g
Só:	2,15g	2,72g	2,08g	1,68g	3,08g
Ca:	469,04mg	567,43mg	498,82mg	456,14mg	530,01mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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