

## Közéiskola (5x)

Étkezés	2023.12.04 Hétfő	2023.12.05 Kedd	2023.12.06 Szerda	2023.12.07 Csütörtök	2023.12.08 Péntek
<b>Reggeli</b>	Briós [1,3,6,7], Tejeskávé [7]  E: 445kcal Tel.zsír.: 2,10g CH: 76,82g Só: 0,77g  Zsír: 8,29g Feh.: 15,00g H.Cuk: 19,98g Ca: 290,32mg	Vajas pogácsa [1,3,6,7], Tea  E: 303kcal Tel.zsír.: g CH: 39,05g Só: 0,51g  Zsír: 12,71g Feh.: 7,43g H.Cuk: 9,99g Ca: 4,26mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Retek, Magyaros vajkrém [7], Tej 1,5% [7]  E: 467kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 65,41g Só: 0,99g  Zsír: 13,58g Feh.: 20,54g H.Cuk: g Ca: 388,19mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Pritamin paprika, Zala felvágott [6], Főtt virsli [6], Tej 1,5% [7]  E: 795kcal Tel.zsír.: 11,35g CH: 71,54g Só: 0,97g  Zsír: 35,38g Feh.: 46,81g H.Cuk: g Ca: 406,67mg	Graham kenyér [1], Paradicsom, Főtt tojás [3], Margarin, Tej 1,5% [7]  E: 516kcal Tel.zsír.: 6,95g CH: 68,90g Só: 1,56g  Zsír: 20,90g Feh.: 28,41g H.Cuk: g Ca: 405,09mg
<b>Tízórai</b>	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	Császárszömlé, felvágott [1,7]  E: 380kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 44,72g Só: 0,73g  Zsír: 13,30g Feh.: 18,39g H.Cuk: g Ca: 83,41mg	Meggyes Ha-Si [1,3,7]  E: 320kcal Tel.zsír.: g CH: 44,72g Só: 0,44g  Zsír: 15,29g Feh.: 5,50g H.Cuk: g Ca: mg	Sajtos stangli [1,3,6,7]  E: 203kcal Tel.zsír.: g CH: 26,24g Só: 1,19g  Zsír: 7,29g Feh.: 7,61g H.Cuk: g Ca: mg	Kifli, gyümölcsös túrókrém [1,7]  E: 405kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 68,55g Só: 0,32g  Zsír: 5,16g Feh.: 16,35g H.Cuk: 11,00g Ca: 120,78mg
<b>Ebéd</b>	Lebbencsleves [1], Csirke nuggets [1,3], Zöldborsó főzelék [1,7], Félbarna kenyér [1]  E: 836kcal Tel.zsír.: 4,15g CH: 114,74g Só: 1,49g  Zsír: 28,37g Feh.: 42,19g H.Cuk: g Ca: 162,48mg	Brokkolikrém leves [1,3,7], Sajtos karaj [7], Zöldséges rizs  E: 730kcal Tel.zsír.: 6,72g CH: 65,52g Só: 0,69g  Zsír: 35,79g Feh.: 32,05g H.Cuk: g Ca: 211,14mg	Húsleves cérnametéllel [1,8,9], Húsgombóc paradicsommártással [1,3,9], Főtt burgonya  E: 856kcal Tel.zsír.: 2,12g CH: 92,61g Só: 0,70g  Zsír: 31,51g Feh.: 46,50g H.Cuk: 9,99g Ca: 117,83mg	Köménymagleves pirított kenyérkockával [1], Vadas csirke tésztával [1,7,9,10], Alma  E: 820kcal Tel.zsír.: 3,19g CH: 115,70g Só: 0,64g  Zsír: 19,15g Feh.: 43,43g H.Cuk: 1,95g Ca: 149,44mg	Babgulyás [1,9], Szilvalekváros gombóc [1,3]  E: 879kcal Tel.zsír.: 2,03g CH: 139,51g Só: 1,87g  Zsír: 20,73g Feh.: 31,20g H.Cuk: 27,50g Ca: 125,57mg
<b>Uzsonna</b>	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	Mandarin  E: 70kcal Tel.zsír.: g CH: 14,70g Só: 0,00g  Zsír: 0,45g Feh.: 1,05g H.Cuk: g Ca: 34,50mg	Körte  E: 80kcal Tel.zsír.: g CH: 18,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,45g Feh.: 0,60g H.Cuk: g Ca: 23,55mg	Narancs  E: 83kcal Tel.zsír.: g CH: 17,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 1,20g H.Cuk: g Ca: 87,60mg
<b>Vacsora</b>	Milánói makaróni [1,7]  E: 500kcal Tel.zsír.: 9,47g CH: 48,54g Só: 2,52g  Zsír: 23,91g Feh.: 21,94g H.Cuk: g Ca: 152,13mg	Korpás kifli [1], Házi gyümölcsjoghurt [1,7]  E: 295kcal Tel.zsír.: 4,02g CH: 41,89g Só: 1,23g  Zsír: 8,27g Feh.: 12,79g H.Cuk: 5,00g Ca: 258,87mg	Csirkés tortilla [1,7]  E: 458kcal Tel.zsír.: 7,05g CH: 34,69g Só: 1,69g  Zsír: 18,33g Feh.: 35,11g H.Cuk: g Ca: 252,88mg	Rántott sajt [1,3,7], Párolt rizs, fél adag  E: 726kcal Tel.zsír.: 18,52g CH: 55,80g Só: 1,56g  Zsír: 39,81g Feh.: 33,27g H.Cuk: g Ca: 811,54mg	Korpás zsemle [1], Húspástétom házi [7,9], Retek  E: 411kcal Tel.zsír.: 1,42g CH: 56,42g Só: 0,82g  Zsír: 8,93g Feh.: 25,15g H.Cuk: g Ca: 99,42mg
Energia:	2 145,20kcal	1 864,70kcal	2 171,28kcal	2 623,19kcal	2 293,07kcal
Zsír:	73,27g	70,21g	79,16g	102,08g	56,12g
Telített zsírsav:	15,72g	12,62g	11,70g	33,06g	12,39g
Fehérje:	91,55g	72,61g	108,70g	131,73g	102,31g
Szénhidrát:	288,75g	227,48g	246,46g	287,29g	350,38g
Hozzáadott cukor:	19,98g	14,99g	9,99g	1,95g	38,50g
Só:	5,29g	3,25g	3,82g	4,37g	4,58g
Ca:	625,93mg	566,68mg	793,40mg	1 391,20mg	838,45mg

**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