

Középiskola (5x)

Étlap
2024. április 1 - 2024. április 5

Étkezés	2024.04.02 Kedd	2024.04.03 Szerda	2024.04.04 Csütörtök	2024.04.05 Péntek
Reggeli		Müzli gyümölcsdarabokkal* [1], Tej 1,5% [7] E: 336kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 54,13g Só: 0,70g Zsír: 6,08g Feh.: 15,13g H.Cuk: 21,58g Ca: 375,96mg	Snidlinges túrókrém* [7,11], Tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 412kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 60,57g Só: 0,62g Zsír: 9,48g Feh.: 19,48g H.Cuk: 9,99g Ca: 129,20mg	Diákcsemege szalámi*, Kígyóuborka, Tej 1,5% [7], Korpás zsemle [1] E: 615kcal Tel.zsír.: 2,59g CH: 65,77g Só: 0,66g Zsír: 25,02g Feh.: 32,44g H.Cuk: g Ca: 371,23mg
Tízórai	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: 0,41g Zsír: 13,30g Feh.: 18,39g H.Cuk: g Ca: 83,41mg	Kockasajt* [7], Kifli [1,7] E: 177kcal Tel.zsír.: g CH: 24,82g Só: 0,12g Zsír: 5,39g Feh.: 7,07g H.Cuk: g Ca: 8,44mg	Briós [1,3,7] E: 164kcal Tel.zsír.: g CH: 27,96g Só: 0,34g Zsír: 3,55g Feh.: 4,32g H.Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Teljes kiőrlésű kenyér ebéd [1], Húsleves cérnametéllel [1,9], Tökfőzelék* [1,7], Főtt baromfivirslis [6] E: 884kcal Tel.zsír.: 8,16g CH: 82,46g Só: 0,88g Zsír: 38,67g Feh.: 48,02g H.Cuk: g Ca: 209,78mg	Reszelttészta leves [1,3,9], Fasírt sertésből* (főétel) [1,3], Zöldséges bulgur [1] E: 758kcal Tel.zsír.: 2,19g CH: 90,93g Só: 0,77g Zsír: 25,69g Feh.: 40,56g H.Cuk: g Ca: 143,44mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből [1,3], Mákos tészta* [1,3] E: 968kcal Tel.zsír.: 3,83g CH: 117,81g Só: 0,19g Zsír: 39,17g Feh.: 36,86g H.Cuk: 8,00g Ca: 320,12mg	Zellerkrém leves [1,3,7,8,9], Levesgyöngy betét [1,3,7], Pirított csirkemáj*, Burgonyapüré* [7], Céklaaláta E: 888kcal Tel.zsír.: 12,30g CH: 81,99g Só: 1,10g Zsír: 41,00g Feh.: 45,66g H.Cuk: 7,99g Ca: 291,84mg
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	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: 38,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g H.Cuk: g Ca: 9,00mg
Vacsora	Retek*, Kolbászkrém* [6,10], Teljes kiőrlésű kifli [1,7] E: 414kcal Tel.zsír.: 3,31g CH: 47,87g Só: 0,76g Zsír: 17,23g Feh.: 12,83g H.Cuk: g Ca: 70,53mg	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	Paprika*, Párizs*i felvágott [6], Magos zsemle [1,11] E: 402kcal Tel.zsír.: g CH: 56,78g Só: 0,53g Zsír: 11,65g Feh.: 16,37g H.Cuk: g Ca: 58,66mg	Házi gyümölcsjoghurt* [7], Kifli [1,7] E: 259kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 37,00g Só: 0,72g Zsír: 7,48g Feh.: 10,56g H.Cuk: 5,00g Ca: 248,47mg
Energia:	1 661,94kcal	2 000,67kcal	2 029,95kcal	2 083,03kcal
Zsír:	68,60g	66,22g	66,14g	77,20g
Telített zsírsav:	11,48g	6,75g	6,73g	18,79g
Fehérje:	73,28g	86,14g	80,84g	94,93g
Szénhidrát:	178,98g	251,83g	274,67g	249,04g
Hozzáadott cukor:	g	21,58g	17,99g	12,99g
Só:	2,15g	2,55g	1,46g	2,89g
Ca:	301,31mg	659,81mg	550,92mg	920,54mg

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. Csillagfűrt