

## Iskola felsőtagozatos (3x)

Étkezés	2024.04.08 Hétfő	2024.04.09 Kedd	2024.04.10 Szerda	2024.04.11 Csütörtök	2024.04.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejbedara* kakaó szórattal <sup>1,7</sup> E: 347kcal Tel.zsír.: 2,20g CH: 62,61g Só: 0,36g Zsír: 4,61g Feh.: 13,00g H.Cuk: 21,48g Ca: 314,75mg	Kígyóborka* Magyaros vajkrém* <sup>7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> E: 342kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 45,41g Só: 0,72g Zsír: 10,83g Feh.: 15,36g H.Cuk: g Ca: 311,99mg	Csirkemell sonka <sup>6</sup> Paradicsom Tej 1,5% <sup>7</sup> Teljes kiőrlésű zsemle* <sup>1</sup> E: 346kcal Tel.zsír.: 2,32g CH: 49,73g Só: 1,30g Zsír: 4,94g Feh.: 25,23g H.Cuk: g Ca: 312,91mg	Tej 1,5% <sup>7</sup> Vajás pogácsa <sup>1,3,6,7</sup> E: 374kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 41,62g Só: 0,48g Zsír: 16,28g Feh.: 15,81g H.Cuk: g Ca: 285,00mg	Tojáskrém* <sup>3,7,10</sup> Paprika* Tej 1,5% <sup>7</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> E: 439kcal Tel.zsír.: 5,92g CH: 46,48g Só: 0,97g Zsír: 18,83g Feh.: 20,31g H.Cuk: g Ca: 336,54mg
<b>Ebéd</b>	Vajgaluska leves <sup>1,3</sup> Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> Fűszeres csirkecsíkok* Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> E: 721kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 87,02g Só: 0,99g Zsír: 18,37g Feh.: 50,07g H.Cuk: g Ca: 224,18mg	Csontleves eperlevéllel* <sup>1,3</sup> Tarhonyás hús* <sup>1,3</sup> Csemege uborka E: 704kcal Tel.zsír.: 1,03g CH: 97,62g Só: 1,37g Zsír: 17,27g Feh.: 37,48g H.Cuk: g Ca: 140,26mg	Sütőtökrém leves <sup>1,7</sup> Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> Rántott sertésborda <sup>1,3</sup> Petrezselymes burgonya E: 718kcal Tel.zsír.: 4,17g CH: 80,08g Só: 0,80g Zsír: 30,03g Feh.: 29,27g H.Cuk: 0,50g Ca: 102,06mg	Magyaros* karfiollevés tésztával <sup>1,3,9</sup> Gombás csirkeragu* <sup>1</sup> Párolt rizs E: 715kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 97,45g Só: 0,46g Zsír: 19,13g Feh.: 36,03g H.Cuk: g Ca: 88,54mg	Sertésraguleves <sup>1,3,9</sup> Dejós tészta* <sup>1,8</sup> Gyümölcslé rostos 100%-os (2.5 dl) E: 808kcal Tel.zsír.: 1,04g CH: 125,31g Só: 0,49g Zsír: 18,36g Feh.: 32,92g H.Cuk: 9,00g Ca: 69,53mg
<b>Uzsonna</b>	Diákcsemege szalámi* Margarin* Paprika* Korpás zsemle <sup>1</sup> E: 365kcal Tel.zsír.: 2,16g CH: 26,10g Só: 0,29g Zsír: 22,55g Feh.: 14,94g H.Cuk: g Ca: 18,56mg	Kakaós csiga <sup>1,3,7</sup> E: 397kcal Tel.zsír.: g CH: 48,04g Só: 0,56g Zsír: 19,13g Feh.: 6,86g H.Cuk: g Ca: mg	Natúr joghurt* <sup>7</sup> Kifli <sup>1,7</sup> E: 239kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 32,00g Só: 0,22g Zsír: 7,48g Feh.: 10,56g H.Cuk: g Ca: 248,44mg	Tépett* húsos teljeskiőrl.burger <sup>1</sup> E: 331kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 46,32g Só: 1,08g Zsír: 8,68g Feh.: 15,95g H.Cuk: g Ca: 113,51mg	Májkrém* <sup>6,11</sup> Kígyóborka* Magos zsemle <sup>1,11</sup> E: 286kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 31,21g Só: 0,33g Zsír: 12,50g Feh.: 11,86g H.Cuk: g Ca: 91,73mg
<b>Energia:</b>	1 432,25kcal	1 443,33kcal	1 302,14kcal	1 421,24kcal	1 532,40kcal
<b>Zsír:</b>	45,52g	47,23g	42,45g	44,09g	49,68g
<b>Telített zsírsav:</b>	6,74g	3,11g	10,39g	4,65g	9,10g
<b>Fehérje:</b>	78,00g	59,69g	65,05g	67,80g	65,08g
<b>Szénhidrát:</b>	175,73g	191,06g	161,81g	185,39g	203,00g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	21,48g	g	0,50g	g	9,00g
<b>Só:</b>	1,64g	2,65g	2,31g	2,02g	1,79g
<b>Ca:</b>	557,48mg	452,25mg	663,41mg	487,05mg	497,79mg

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