

Középkiskola (5x)

Étlap

2024. április 15 - 2024. április 19



Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
Reggeli	Csokis gabona pehely* [1], Tej 1,5% [7] E: 353kcal Tel.zsír.: 4,64g CH: 53,85g Só: 0,82g Zsír: 9,40g Feh.: 12,50g H.Cuk: g Ca: 475,50mg	Tojásrántotta paprikával* [3], Tej 1,5% [7], Teljes kiőrlésű kifli [1,7] E: 498kcal Tel.zsír.: 5,85g CH: 56,10g Só: 1,30g Zsír: 17,17g Feh.: 25,86g H.Cuk: g Ca: 388,92mg	Tej 1,5% [7], Briós [1,3,6,7] E: 351kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 51,39g Só: 0,82g Zsír: 8,70g Feh.: 16,15g H.Cuk: g Ca: 342,00mg	Natúr vajkrém [7], Retek*, Tej 1,5% [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 467kcal Tel.zsír.: 6,40g CH: 64,77g Só: 0,99g Zsír: 13,78g Feh.: 20,62g H.Cuk: g Ca: 390,69mg	Hot-Dog* [1,6,7], Paradicsom, Tej 1,5% [7] E: 525kcal Tel.zsír.: 4,90g CH: 70,33g Só: 1,07g Zsír: 14,60g Feh.: 27,57g H.Cuk: 2,80g Ca: 385,12mg
Tízórai	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	Kifli, gyümölcsjoghurt [1,7] E: 308kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 53,26g Só: 0,60g Zsír: 5,00g Feh.: 11,87g H.Cuk: 9,75g Ca: 169,28mg	Császárszemle, sonka, paradicsom [1,7] E: 393kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 47,12g Só: 1,28g Zsír: 13,42g Feh.: 18,99g H.Cuk: g Ca: 91,81mg	Olívás stangli [1,3,6,7] E: 345kcal Tel.zsír.: g CH: 38,61g Só: 0,39g Zsír: 17,05g Feh.: 9,95g H.Cuk: g Ca: mg	Zsemle, sajt szelet [1,7] E: 565kcal Tel.zsír.: 13,17g CH: 58,22g Só: 1,64g Zsír: 24,22g Feh.: 27,76g H.Cuk: g Ca: 581,94mg
Ebéd	Hagymaleves* [1,8], Halrudacska* [1,3,4], Főtt rizs, fél adag, Majonézes kukorica saláta* [3,7,10] E: 840kcal Tel.zsír.: 5,42g CH: 101,77g Só: 2,24g Zsír: 36,30g Feh.: 23,00g H.Cuk: 2,50g Ca: 64,58mg	Burgonyaleves* zöldséges [1,3], Csikóstokány csirkecomból [1,7], Zöldséges bulgur [1] E: 810kcal Tel.zsír.: 6,23g CH: 103,09g Só: 0,84g Zsír: 35,36g Feh.: 34,77g H.Cuk: g Ca: 173,61mg	Babgulyás* [1,3], Grízes tészta* [1] E: 937kcal Tel.zsír.: 1,79g CH: 158,91g Só: 0,45g Zsír: 16,20g Feh.: 31,98g H.Cuk: 22,29g Ca: 140,50mg	Daragaluska leves friss zöldségből* [1,3,9], Paraj főzelék* [1,7], Főtt tojás* [3], Főtt burgonya*, Gyümölcslé rostos 100%-os (2.5 dl) E: 883kcal Tel.zsír.: 7,30g CH: 97,24g Só: 0,60g Zsír: 42,98g Feh.: 24,49g H.Cuk: g Ca: 325,00mg	Újházi tyúkhúsleves* [1,9], Aranygaluska vaníliásodóval [1,3,7,8] E: 853kcal Tel.zsír.: 6,32g CH: 111,66g Só: 0,75g Zsír: 23,14g Feh.: 45,78g H.Cuk: 31,99g Ca: 342,00mg
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	Mandarin E: 70kcal Tel.zsír.: g CH: 14,70g Só: 0,00g Zsír: 0,45g Feh.: 1,05g H.Cuk: g Ca: 34,50mg	Narancs E: 83kcal Tel.zsír.: g CH: 17,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 1,20g H.Cuk: g Ca: 87,60mg	Kiwi E: 91kcal Tel.zsír.: g CH: 16,95g Só: 0,02g Zsír: 0,90g Feh.: 1,50g H.Cuk: g Ca: 57,00mg
Vacsora	Gyros Pitában [1,7,8] E: 361kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 21,11g Só: 0,45g Zsír: 10,01g Feh.: 41,38g H.Cuk: 0,28g Ca: 99,39mg	Túrós táská [1,3,7] E: 233kcal Tel.zsír.: g CH: 38,50g Só: g Zsír: 4,20g Feh.: 8,40g H.Cuk: g Ca: mg	Hamburger salátával uzsonna [1,6] E: 452kcal Tel.zsír.: 3,28g CH: 64,60g Só: 1,69g Zsír: 11,75g Feh.: 21,39g H.Cuk: 1,40g Ca: 60,57mg	Hortobágyi húsos palacsinta [1,3,7] E: 265kcal Tel.zsír.: 3,54g CH: 21,46g Só: 0,29g Zsír: 11,06g Feh.: 18,48g H.Cuk: g Ca: 109,97mg	Húspástétom házi* [7,9], Kígyóborka*, Teljes kiőrlésű kifli [1,7] E: 335kcal Tel.zsír.: 2,32g CH: 42,49g Só: 0,84g Zsír: 7,90g Feh.: 19,20g H.Cuk: g Ca: 61,95mg
Energia:	1 875,42kcal	2 006,38kcal	2 203,42kcal	2 042,15kcal	2 369,47kcal
Zsír:	66,31g	61,89g	50,52g	85,28g	70,75g
Telített zsírsav:	11,44g	14,42g	9,42g	17,23g	26,73g
Fehérje:	87,05g	82,85g	89,57g	74,74g	121,81g
Szénhidrát:	221,39g	287,27g	336,72g	239,07g	299,65g
Hozzáadott cukor:	2,78g	9,75g	23,69g	g	34,79g
Só:	3,95g	2,82g	4,25g	2,30g	4,31g
Ca:	660,47mg	740,81mg	669,38mg	913,26mg	1 428,01mg

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
 Felmérésvezető: Bakos Réka
 Főszakács: Herincs Gábor
 A változás jogát fenntartjuk!