

Iskola felsőtagozatos (3x)

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek
Tízórai	Csokis gabona pehely* ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 328kcal Tel.zsír.: 4,24g CH: 51,20g Só: 0,76g Zsír: 8,65g Feh.: 10,80g H.Cuk: g Ca: 418,50mg	Tojásrántotta paprikával* ³ Tea Teljes kiőrlésű kenyér* ¹ E: 391kcal Tel.zsír.: 2,55g CH: 45,68g Só: 0,57g Zsír: 14,63g Feh.: 14,73g H.Cuk: 9,99g Ca: 46,76mg	Csirkemell sonka* ⁶ Retek* Tej 1,5% ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 375kcal Tel.zsír.: 2,32g CH: 54,81g Só: 2,05g Zsír: 5,21g Feh.: 27,07g H.Cuk: g Ca: 322,67mg	Natúr vajkrém ⁷ Hársfa tea Uborka Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 267kcal Tel.zsír.: 3,91g CH: 39,66g Só: 0,39g Zsír: 8,83g Feh.: 6,96g H.Cuk: 8,10g Ca: 31,99mg	Hot-Dog* ^{1,6,7} Paradicsom Tej 1,5% ⁷ E: 322kcal Tel.zsír.: 3,28g CH: 42,67g Só: 0,78g Zsír: 8,87g Feh.: 17,54g H.Cuk: 2,10g Ca: 311,46mg
Ebéd	Zöldborsóleves eperlevéllel ¹ Csirkepörkölt* Tészta köret ^{1,3} Csemege uborka E: 731kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 83,09g Só: 0,49g Zsír: 25,87g Feh.: 40,02g H.Cuk: g Ca: 104,57mg	Brokkolikrém leves ^{1,7} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Göngyölt sertéskaraj ^{1,3} Tavaszi rizs E: 709kcal Tel.zsír.: 5,00g CH: 68,91g Só: 0,58g Zsír: 34,71g Feh.: 26,81g H.Cuk: g Ca: 122,30mg	Babgyulás* ^{1,3} Teljes kiőrlésű kenyér ebéd ¹ Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 753kcal Tel.zsír.: 0,28g CH: 91,77g Só: 1,19g Zsír: 26,30g Feh.: 30,77g H.Cuk: g Ca: 76,09mg	Májgombóc leves ^{1,3} Sóskafezelék* ^{1,7} Tört burgonya Főtt tojás* ³ E: 718kcal Tel.zsír.: 6,12g CH: 83,70g Só: 0,80g Zsír: 25,37g Feh.: 31,67g H.Cuk: 7,99g Ca: 257,54mg	Húsleves cérnamélttel ^{1,9} Amerikai fasírt ^{1,3} Bulgur ¹ Fejessaláta* E: 774kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 99,12g Só: 0,93g Zsír: 20,97g Feh.: 52,05g H.Cuk: 4,00g Ca: 155,10mg
Uzsonna	Párizs* ⁱ felvágott ⁶ Kígyóborka* Margarin* Teljes kiőrlésű zsemle* ¹ E: 322kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 31,76g Só: 0,49g Zsír: 16,01g Feh.: 11,54g H.Cuk: g Ca: 31,91mg	Natúr joghurt* ⁷ Korpás kifli ¹ E: 255kcal Tel.zsír.: 3,97g CH: 33,67g Só: 0,23g Zsír: 7,95g Feh.: 12,05g H.Cuk: g Ca: 252,74mg	Tonhalkrém* ^{4,10} Póréhagyma Korpás zsemle ¹ E: 208kcal Tel.zsír.: 1,02g CH: 26,88g Só: 0,17g Zsír: 7,05g Feh.: 9,15g H.Cuk: g Ca: 46,80mg	Tépett húsos burger ¹ E: 437kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 67,59g Só: 1,60g Zsír: 9,17g Feh.: 19,60g H.Cuk: g Ca: 192,67mg	Sárgabarackos rétes ^{1,3,7} E: 355kcal Tel.zsír.: g CH: 40,43g Só: 0,56g Zsír: 18,93g Feh.: 4,48g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 381,00kcal	1 354,80kcal	1 336,64kcal	1 422,12kcal	1 450,77kcal
Zsír:	50,53g	57,28g	38,55g	43,37g	48,77g
Telített zsírsav:	8,93g	11,52g	3,62g	10,04g	5,25g
Fehérje:	62,36g	53,58g	66,98g	58,23g	74,07g
Szénhidrát:	166,05g	148,27g	173,46g	190,94g	182,22g
Hozzáadott cukor:	g	9,99g	g	16,09g	6,10g
Só:	1,73g	1,38g	3,41g	2,79g	2,27g
Ca:	554,98mg	421,80mg	445,56mg	482,20mg	466,56mg

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