

Közéiskola (5x)

Étlap
2024. május 13 - 2024. május 17

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 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], Tea, Teljes kiörlésű kenyér* [1] E: 503kcal Tel.zsír: 3,25g CH: 60,72g Só: 0,83g Zsír: 16,79g Feh.: 21,65g H.Cuk: 9,99g Ca: 67,04mg	Csirkemell sonka* [6], Retek*, Tej 1,5% [7], Félbarna kenyér [1] E: 478kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 73,28g Só: 2,57g Zsír: 6,26g Feh.: 31,76g H.Cuk: g Ca: 387,02mg	Natúr vajkrém [7], Hársfa tea, Uborka, Teljes kiörlésű kenyér [1] E: 384kcal Tel.zsír: 3,94g CH: 64,34g Só: 0,59g Zsír: 9,27g Feh.: 10,34g H.Cuk: 16,20g Ca: 47,99mg	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	Mini margarin, Császárszemle [1,7] E: 369kcal Tel.zsír: 2,99g CH: 42,26g Só: 0,35g Zsír: 17,72g Feh.: 8,22g H.Cuk: g Ca: 41,76mg	Zsemle, felvágott [1] E: 384kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 59,55g Só: 0,84g Zsír: 7,28g Feh.: 19,62g H.Cuk: g Ca: 65,15mg	Natúr joghurt* [7], Kifli [1,7] E: 239kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 32,00g Só: 0,22g Zsír: 7,48g Feh.: 10,56g H.Cuk: g Ca: 248,44mg	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	Kockasajt* [7], Korpás zsemle [1] E: 319kcal Tel.zsír: 0,15g CH: 50,96g Só: 0,25g Zsír: 6,60g Feh.: 13,80g H.Cuk: g Ca: 25,48mg
Ebéd	Zöldborsóleves eperlevéllel [1], Csirkepörkölt*, Tészta köret [1,3], Csemege uborka E: 825kcal Tel.zsír: 2,42g CH: 102,73g Só: 0,59g Zsír: 24,65g Feh.: 46,38g H.Cuk: g Ca: 127,09mg	Brokkolikrém leves [1,7], Levesgyöngy betét [1,3,7], Göngyölt sertéskaraj [1,3], Tavaszri rizs E: 824kcal Tel.zsír: 5,28g CH: 81,60g Só: 0,67g Zsír: 38,63g Feh.: 33,44g H.Cuk: g Ca: 153,43mg	Babgulyás* [1,3], Teljes kiörlésű kenyér ebéd [1], Kakaós csiga [1,3,7] E: 942kcal Tel.zsír: 0,33g CH: 114,08g Só: 1,52g Zsír: 33,76g Feh.: 36,66g H.Cuk: g Ca: 91,72mg	Májgombóc leves [1,3], Sóskafezelék* [1,7], Tört burgonya, Főtt tojás* [3] E: 786kcal Tel.zsír: 6,49g CH: 95,48g Só: 1,00g Zsír: 24,24g Feh.: 37,76g H.Cuk: 9,99g Ca: 291,37mg	Húsleves cérnametéllel [1,9], Amerikai fasírt [1,3], Bulgur [1], Fejessaláta* E: 809kcal Tel.zsír: 1,80g CH: 109,57g Só: 0,98g Zsír: 18,61g Feh.: 56,27g H.Cuk: 5,00g Ca: 173,40mg
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	Narancs E: 83kcal Tel.zsír: g CH: 17,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 1,20g H.Cuk: g Ca: 87,60mg	Körte E: 80kcal Tel.zsír: g CH: 18,00g Só: 0,01g Zsír: 0,45g Feh.: 0,60g H.Cuk: g Ca: 23,55mg	Mandarin E: 70kcal Tel.zsír: g CH: 14,70g Só: 0,00g Zsír: 0,45g Feh.: 1,05g H.Cuk: g Ca: 34,50mg
Vacsora	Rántott sajt [1,3,7], Párolt zöldség E: 612kcal Tel.zsír: 18,84g CH: 38,35g Só: 3,16g Zsír: 32,93g Feh.: 39,47g H.Cuk: g Ca: 693,29mg	Csemege szalámi*, Vaj [7], Paradicsom*, Korpás kifli [1] E: 454kcal Tel.zsír: 12,97g CH: 26,67g Só: 0,14g Zsír: 31,29g Feh.: 15,85g H.Cuk: g Ca: 30,69mg	Paradicsomos gnocchi sajttal [1,7] E: 415kcal Tel.zsír: 5,97g CH: 53,23g Só: 0,84g Zsír: 14,13g Feh.: 16,46g H.Cuk: g Ca: 201,40mg	Tépett húsos burger [1] E: 671kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 102,97g Só: 2,30g Zsír: 14,65g Feh.: 29,66g H.Cuk: g Ca: 235,70mg	Sárgabarackos rétes [1,3,7] E: 355kcal Tel.zsír: g CH: 40,43g Só: 0,56g Zsír: 18,99g Feh.: 4,48g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	2 228,33kcal	2 322,56kcal	2 156,50kcal	2 172,75kcal	2 078,87kcal
Zsír:	85,50g	94,14g	62,04g	58,41g	59,18g
Telített zsírsav:	28,88g	23,38g	12,92g	10,43g	6,85g
Fehérje:	107,37g	92,40g	96,64g	87,74g	103,17g
Szénhidrát:	251,19g	264,83g	289,59g	311,45g	285,99g
Hozzáadott cukor:	g	9,99g	g	26,19g	7,80g
Só:	4,93g	2,57g	5,16g	4,32g	2,87g
Ca:	1 358,64mg	325,31mg	1 016,17mg	598,61mg	618,50mg

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