

Iskola felsőtagozatos (3x)

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 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 Csipkebogyó tea Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} E: 384kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 49,80g Só: 0,84g Zsír: 12,84g Feh.: 13,52g H.Cuk: 9,99g Ca: 39,45mg	Tej 1,5% ⁷ Briós ^{1,3,7} E: 323kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 47,43g Só: 0,80g Zsír: 8,48g Feh.: 13,81g H.Cuk: 8,14g Ca: 298,49mg	Retek* Natúr vajkrém ⁷ Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 359kcal Tel.zsír.: 5,97g CH: 45,58g Só: 0,73g Zsír: 12,60g Feh.: 15,62g H.Cuk: g Ca: 321,84mg	Hot-Dog* ^{1,6,7} Paradicsom E: 201kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 29,42g Só: 0,45g Zsír: 5,12g Feh.: 9,04g H.Cuk: 2,10g Ca: 26,46mg
Ebéd	Hagymaleves* ^{1,8} Halrudacska* ^{1,3,4} Főtt rizs, fél adag Majonézes kukorica saláta* ^{3,7,10} E: 780kcal Tel.zsír.: 5,23g CH: 93,02g Só: 2,22g Zsír: 34,61g Feh.: 20,95g H.Cuk: 2,20g Ca: 60,10mg	Burgonyaleves* zöldses ^{1,3} Csikóstokány* csirkemellből ^{1,7} Zöldses bulgur ¹ E: 714kcal Tel.zsír.: 5,59g CH: 90,23g Só: 0,85g Zsír: 23,13g Feh.: 38,51g H.Cuk: g Ca: 137,54mg	Babgulyás* ^{1,3} Grízteszta* ¹ Kenyer ¹ E: 919kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 170,33g Só: 0,46g Zsír: 13,97g Feh.: 33,81g H.Cuk: 18,20g Ca: 130,05mg	Daragaluska leves friss zöldségből* ^{1,3,9} Paraj főzelék* ^{1,7} Főtt tojás* ³ Főtt burgonya* Gyümölcsleves rostos 100%-os (2.5 dl) E: 737kcal Tel.zsír.: 4,96g CH: 100,40g Só: 0,49g Zsír: 26,82g Feh.: 21,15g H.Cuk: g Ca: 287,33mg	Újházi tyúkhúsleves* ^{1,8,9} Aranygaluska* ^{1,3,8} Vaníliásodó ^{1,7} E: 705kcal Tel.zsír.: 4,04g CH: 91,37g Só: 0,46g Zsír: 20,35g Feh.: 35,39g H.Cuk: 25,99g Ca: 202,91mg
Uzsonna	Nyári turista felvágott* ⁶ Retek* Teljes kiőrlésű zsemle* ¹ E: 222kcal Tel.zsír.: 2,49g CH: 32,48g Só: 0,33g Zsír: 6,43g Feh.: 8,93g H.Cuk: g Ca: 34,74mg	Túrós táska ^{1,3,7} E: 233kcal Tel.zsír.: g CH: 38,50g Só: g Zsír: 4,20g Feh.: 8,40g H.Cuk: g Ca: mg	Tonhalkrém* ^{4,10} Póréhagyma Magos zsemle ^{1,11} E: 225kcal Tel.zsír.: 0,94g CH: 30,15g Só: 0,31g Zsír: 7,52g Feh.: 8,87g H.Cuk: g Ca: 54,99mg	Sajtkrémés rúd ^{1,3,7} E: 234kcal Tel.zsír.: g CH: 23,20g Só: 0,59g Zsír: 12,72g Feh.: 6,08g H.Cuk: g Ca: mg	Húspástétom házi* ^{7,9} Kígyóborka* Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} E: 324kcal Tel.zsír.: 2,32g CH: 41,97g Só: 0,82g Zsír: 7,47g Feh.: 17,93g H.Cuk: g Ca: 57,48mg
Energia:	1 329,89kcal	1 330,63kcal	1 465,98kcal	1 329,55kcal	1 229,72kcal
Zsír:	49,69g	40,17g	29,97g	52,14g	32,94g
Telített zsírsav:	11,95g	8,76g	6,41g	10,92g	7,60g
Fehérje:	40,68g	60,43g	56,49g	42,85g	62,35g
Szénhidrát:	176,70g	178,53g	247,90g	169,17g	162,75g
Hozzáadott cukor:	2,20g	9,99g	26,34g	g	28,09g
Só:	3,31g	1,69g	1,57g	1,81g	1,73g
Ca:	513,34mg	176,99mg	483,54mg	609,17mg	286,86mg

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