

Iskola felsőtagozatos (3x)

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
Tízórai	Tej 1,5% ⁷ Mákos rigó (FS) ^{1,3,7} E: 286kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 35,25g Só: 0,33g Zsír: 10,35g Feh.: 11,58g H.Cuk: g Ca: 285,00mg	Körözött ⁷ Paprika* Csiskebogyó tea Graham kenyér ¹ E: 259kcal Tel.zsír: 2,82g CH: 46,68g Só: 0,54g Zsír: 6,07g Feh.: 14,57g H.Cuk: 9,99g Ca: 75,99mg	Főtt tojás ³ Paradicsom Tea Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 282kcal Tel.zsír: 1,42g CH: 43,86g Só: 0,48g Zsír: 6,05g Feh.: 11,81g H.Cuk: 9,99g Ca: 41,92mg	Müzli gyümölcsdarabokkal ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 280kcal Tel.zsír: 2,23g CH: 45,11g Só: 0,59g Zsír: 5,07g Feh.: 12,61g H.Cuk: 17,98g Ca: 313,30mg	Májkrém ^{6,11} Retek* Tej 1,5% ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 399kcal Tel.zsír: 4,19g CH: 53,92g Só: 0,49g Zsír: 15,74g Feh.: 22,35g H.Cuk: g Ca: 377,15mg
Ebéd	Magyaros zellerleves tésztával ^{1,9} Bolognai makaróni ^{1,7} Alma E: 725kcal Tel.zsír: 4,31g CH: 73,14g Só: 0,65g Zsír: 35,49g Feh.: 26,86g H.Cuk: g Ca: 188,35mg	Kertészleves ^{1,9} Burgonyafőzelék ^{1,7} Fasírt sertésből* (főétel) ^{1,3} Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 722kcal Tel.zsír: 3,70g CH: 80,55g Só: 0,88g Zsír: 27,92g Feh.: 34,66g H.Cuk: g Ca: 114,74mg	Sajtkrém leves ^{1,7,8} Csirkepörkölt* Párolt rizs* Csemege uborka E: 770kcal Tel.zsír: 11,96g CH: 73,89g Só: 1,23g Zsír: 34,24g Feh.: 40,36g H.Cuk: g Ca: 302,01mg	Köményleves ¹ Gombás sertésszelet ^{1,7} Kenyérkocka ¹ Bulgur ¹ E: 773kcal Tel.zsír: 4,19g CH: 93,11g Só: 0,35g Zsír: 29,45g Feh.: 36,30g H.Cuk: 3,51g Ca: 149,18mg	Palócleves ^{1,7} Teljes kiőrlésű kenyér ebéd ¹ Fahéjas croissant ^{1,3,6,7} E: 709kcal Tel.zsír: 2,51g CH: 76,42g Só: 0,92g Zsír: 27,93g Feh.: 35,76g H.Cuk: g Ca: 98,23mg
Uzsonna	Párizs'i felvágott ⁶ Margarin* Kígyóuborka* Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} E: 383kcal Tel.zsír: 3,17g CH: 39,62g Só: 0,86g Zsír: 16,99g Feh.: 13,54g H.Cuk: g Ca: 37,32mg	Lekváros levél ^{1,3,7} E: 443kcal Tel.zsír: g CH: 63,47g Só: 0,55g Zsír: 17,60g Feh.: 5,83g H.Cuk: g Ca: mg	Sonkás pizza ^{1,7} E: 489kcal Tel.zsír: 8,83g CH: 45,41g Só: 0,89g Zsír: 20,76g Feh.: 29,39g H.Cuk: 1,00g Ca: 260,68mg	Csemege szalámi* Paradicsom Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 315kcal Tel.zsír: 5,33g CH: 33,07g Só: 0,32g Zsír: 14,32g Feh.: 13,16g H.Cuk: g Ca: 24,49mg	Kefir ⁷ Sárgarépa Kifli ^{1,7} E: 279kcal Tel.zsír: 4,41g CH: 38,01g Só: 0,60g Zsír: 8,50g Feh.: 12,13g H.Cuk: g Ca: 306,04mg
Energia:	1 394,09kcal	1 423,57kcal	1 540,81kcal	1 368,10kcal	1 387,09kcal
Zsír:	62,83g	51,59g	61,06g	48,84g	52,17g
Telített zsírsav:	9,52g	6,52g	22,20g	11,75g	11,11g
Fehérje:	51,98g	55,06g	81,55g	62,07g	70,24g
Szénhidrát:	148,01g	190,70g	163,16g	171,29g	168,35g
Hozzáadott cukor:	g	9,99g	10,99g	21,49g	g
Só:	1,83g	1,97g	2,60g	1,26g	2,01g
Ca:	510,67mg	190,73mg	604,61mg	486,98mg	781,42mg

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