

Középiskola (5x)

Étlap
2024. április 22 - 2024. április 26

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
Reggeli	Tej 1,5% [7], Mákos rigó (FS) [1,3,7] E: 476kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 59,90g Só: 0,40g Zsír: 17,70g Feh.: 16,36g H.Cuk: g Ca: 342,00mg	Körözött* [7], Retek*, Cspikebogyó tea, Graham kenyér [1] E: 309kcal Tel.zsír: 3,15g CH: 58,20g Só: 0,73g Zsír: 6,80g Feh.: 17,66g H.Cuk: 9,99g Ca: 98,55mg	Főtt tojás* [3], Paradicsom, Tea, Teljes kiőrlésű zsemle* [1] E: 456kcal Tel.zsír: 1,89g CH: 75,00g Só: 0,85g Zsír: 8,26g Feh.: 18,97g H.Cuk: 9,99g Ca: 60,77mg	Müzli gyümölcsdarabokkal* [1], Tej 1,5% [7] E: 336kcal Tel.zsír: 2,68g CH: 54,13g Só: 0,70g Zsír: 6,08g Feh.: 15,13g H.Cuk: 21,58g Ca: 375,96mg	Májkrémes félbarna kenyér, retek* [1,6,7], Tej 1,5% [7] E: 344kcal Tel.zsír: 2,48g CH: 69,85g Só: 0,55g Zsír: 5,63g Feh.: 20,74g H.Cuk: g Ca: 378,69mg
Tízórai	Vajas pogácsa [1,3,6,7] E: 506kcal Tel.zsír: g CH: 56,74g Só: 0,29g Zsír: 25,06g Feh.: 14,62g H.Cuk: g Ca: mg	Kakaós briós [1,3,6,7] E: 201kcal Tel.zsír: g CH: 35,49g Só: 0,35g Zsír: 3,85g Feh.: 5,88g H.Cuk: g Ca: mg	Korpás kifli, kockasajt, retek [1,7] E: 372kcal Tel.zsír: 1,50g CH: 52,56g Só: 0,59g Zsír: 11,56g Feh.: 14,48g H.Cuk: g Ca: 42,52mg	Meggyes Ha-Si [1,3,7] E: 320kcal Tel.zsír: g CH: 39,05g Só: 0,44g Zsír: 15,29g Feh.: 5,50g H.Cuk: g Ca: mg	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
Ebéd	Magyaros zellerleves tésztával [1,9], Bolognai makaróni [1,7], Alma E: 797kcal Tel.zsír: 4,56g CH: 80,67g Só: 0,77g Zsír: 38,31g Feh.: 30,01g H.Cuk: g Ca: 222,27mg	Kertészleves [1,9], Burgonyafőzelék* [1,7], Fasírt sertésből* (főétel) [1,3], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 964kcal Tel.zsír: 4,00g CH: 103,04g Só: 1,16g Zsír: 30,62g Feh.: 41,25g H.Cuk: g Ca: 137,18mg	Brokkolikrém leves árpagyönggyel [1,3,7], Csirkepörkölt*, Párolt rizs*, Csemege uborka E: 723kcal Tel.zsír: 4,33g CH: 84,39g Só: 0,58g Zsír: 25,75g Feh.: 37,15g H.Cuk: g Ca: 165,38mg	Köményleves* [1], Gombás sertésszelet [1,7], Kenyérkocka [1], Bulgur [1] E: 827kcal Tel.zsír: 3,95g CH: 107,41g Só: 0,42g Zsír: 26,95g Feh.: 41,55g H.Cuk: 4,68g Ca: 170,02mg	Palóclevés* [1,7], Fahéjas croissant [1,3,6,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 888kcal Tel.zsír: 2,68g CH: 108,43g Só: 1,29g Zsír: 29,77g Feh.: 44,02g H.Cuk: g Ca: 122,30mg
Uzsonna	Kiwi E: 91kcal Tel.zsír: g CH: 16,95g Só: 0,02g Zsír: 0,90g Feh.: 1,50g H.Cuk: g Ca: 57,00mg	Narancs E: 83kcal Tel.zsír: g CH: 17,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 1,20g H.Cuk: g Ca: 87,60mg	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
Vacsora	Hawai csirkemell [1,3,7,9], Burgonyapüré, fél adag [7] E: 524kcal Tel.zsír: 9,19g CH: 33,57g Só: 2,29g Zsír: 20,64g Feh.: 49,80g H.Cuk: 6,36g Ca: 334,16mg	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	Császármorzsa [1,3,7] E: 748kcal Tel.zsír: 4,54g CH: 126,02g Só: 0,33g Zsír: 16,23g Feh.: 20,82g H.Cuk: 19,98g Ca: 209,50mg	Csirkemellcsíkok fűszeres vacsora [1,3], Sült tészta [1,6] E: 525kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 75,48g Só: 0,67g Zsír: 10,72g Feh.: 30,62g H.Cuk: g Ca: 35,57mg	Kefir [7], Sárgarépa, Kifli [1,7] E: 427kcal Tel.zsír: 8,80g CH: 48,90g Só: 0,92g Zsír: 16,61g Feh.: 19,86g H.Cuk: g Ca: 579,11mg
Energia:	2 393,42kcal	1 899,52kcal	2 369,35kcal	2 165,54kcal	2 113,90kcal
Zsír:	102,60g	59,27g	62,60g	59,19g	59,74g
Telített zsírsav:	16,19g	7,15g	12,26g	7,87g	15,84g
Fehérje:	112,29g	71,82g	92,21g	94,76g	105,29g
Szénhidrát:	247,83g	277,20g	351,97g	312,37g	301,43g
Hozzáadott cukor:	6,36g	9,99g	29,97g	26,26g	g
Só:	3,76g	2,80g	2,33g	2,31g	3,61g
Ca:	955,43mg	323,33mg	499,16mg	590,55mg	1 179,74mg

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. Csillagfürt