

## Iskola felsőtagozatos (3x)

Étkezés	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé <sup>7</sup> Briós <sup>1,3,7</sup>  E: 427kcal Tel.zsír: 4,04g CH: 72,30g Só: 0,82g  Zsír: 8,77g Feh.: 14,27g H.Cuk: 26,12g Ca: 303,02mg	Tejbedara kakaó szóráttal <sup>1,7</sup>  E: 347kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 62,61g Só: 0,36g  Zsír: 4,61g Feh.: 13,00g H.Cuk: 21,48g Ca: 314,75mg	Párizsi felvágott <sup>6</sup> Paprika Tej 1,5% <sup>7</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 384kcal Tel.zsír: 2,08g CH: 45,47g Só: 0,71g  Zsír: 12,90g Feh.: 20,53g H.Cuk: g Ca: 321,89mg	Snidlinges túrókrém <sup>7,11</sup> Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 275kcal Tel.zsír: 2,57g CH: 33,78g Só: 0,41g  Zsír: 8,16g Feh.: 15,20g H.Cuk: g Ca: 108,23mg	Sajtkrém <sup>7,8,11</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 518kcal Tel.zsír: 10,43g CH: 45,31g Só: 1,28g  Zsír: 24,99g Feh.: 27,39g H.Cuk: g Ca: 686,16mg
<b>Ebéd</b>	Magyaros karfiolleves tészta nélkül <sup>9</sup> Bolognai makaróni <sup>1,7</sup> Reszelt sajt <sup>7</sup>  E: 703kcal Tel.zsír: 5,93g CH: 60,66g Só: 0,63g  Zsír: 38,93g Feh.: 27,97g H.Cuk: g Ca: 237,23mg	Paradicsomleves <sup>1,9</sup> Csirkepörkölt Párolt rizs kölessel Csemege uborka  E: 751kcal Tel.zsír: 4,03g CH: 88,43g Só: 0,55g  Zsír: 28,60g Feh.: 33,94g H.Cuk: 9,99g Ca: 90,08mg	Sertésraguleves <sup>3,7,9</sup> Paraj főzelék <sup>1,7</sup> Főtt tojás <sup>3</sup> Tört burgonya  E: 808kcal Tel.zsír: 5,95g CH: 71,42g Só: 0,59g  Zsír: 42,50g Feh.: 31,51g H.Cuk: g Ca: 326,90mg	Brokkolikrém leves <sup>1,3,7</sup> Vasi paprikás <sup>1,10</sup> Zöldséges bulgur <sup>1</sup>  E: 759kcal Tel.zsír: 4,27g CH: 79,04g Só: 0,45g  Zsír: 34,81g Feh.: 34,06g H.Cuk: g Ca: 151,52mg	Frankfurti leves <sup>1,6,7</sup> Kiwi Kakaós croissant <sup>1,3,6,7</sup> Kenyer <sup>1</sup>  E: 714kcal Tel.zsír: 4,27g CH: 93,58g Só: 0,63g  Zsír: 28,07g Feh.: 28,56g H.Cuk: g Ca: 154,57mg
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi Retek Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup>  E: 285kcal Tel.zsír: 4,44g CH: 32,30g Só: 0,33g  Zsír: 11,96g Feh.: 11,96g H.Cuk: g Ca: 30,74mg	Húspástétom lenmaggal házi <sup>7,9</sup> Kígyóuborka Kifli <sup>1,7</sup>  E: 296kcal Tel.zsír: 1,26g CH: 29,18g Só: 0,47g  Zsír: 10,46g Feh.: 20,18g H.Cuk: g Ca: 87,37mg	Vajas pogácsa <sup>1,3,6,7</sup>  E: 253kcal Tel.zsír: g CH: 28,37g Só: 0,14g  Zsír: 12,53g Feh.: 7,31g H.Cuk: g Ca: mg	Sonkás pizza <sup>1,3,7</sup>  E: 447kcal Tel.zsír: 4,23g CH: 53,02g Só: 0,23g  Zsír: 14,31g Feh.: 26,01g H.Cuk: 1,00g Ca: 163,33mg	Sült csirkemell uzsonna <sup>1,3,7,9</sup> Fejessaláta hidegétkezéshez Korpás zsemle <sup>1</sup>  E: 226kcal Tel.zsír: 0,71g CH: 25,20g Só: 0,27g  Zsír: 5,81g Feh.: 17,92g H.Cuk: g Ca: 22,04mg
Energia:	1 414,89kcal	1 394,18kcal	1 445,72kcal	1 481,39kcal	1 457,64kcal
Zsír:	59,66g	43,67g	67,92g	57,28g	58,87g
Telített zsírsav:	14,41g	7,48g	8,04g	11,07g	15,40g
Fehérje:	54,19g	67,12g	59,36g	75,27g	73,87g
Szénhidrát:	165,25g	180,22g	145,25g	165,84g	164,09g
Hozzáadott cukor:	26,12g	31,47g	g	1,00g	g
Só:	1,78g	1,37g	1,44g	1,10g	2,18g
Ca:	570,99mg	492,21mg	648,79mg	423,08mg	862,78mg

**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. Csillagfűrt