

## Közéiskola (5x)

## Étlap

2024. február 19 - 2024. február 23



Étkezés	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tejeskávé [7], Briós [1,3,7]  E: 441kcal Tel.zsír: 4,05g CH: 75,51g Só: 0,82g  Zsír: 8,82g Feh.: 14,36g H.Cuk: 28,12g Ca: 303,81mg	Tejbedara kakaó szóráttal [1,7], Korpás zsemle [1]  E: 628kcal Tel.zsír: 2,43g CH: 117,56g Só: 0,62g  Zsír: 6,31g Feh.: 24,25g H.Cuk: 23,98g Ca: 352,40mg	Párizsi felvágott [6], Paprika, Tej 1,5% [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]  E: 503kcal Tel.zsír: 2,52g CH: 64,69g Só: 0,97g  Zsír: 15,00g Feh.: 26,13g H.Cuk: g Ca: 391,19mg	Snidlinges túrókrém [7,11], Tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1]  E: 412kcal Tel.zsír: 2,91g CH: 60,57g Só: 0,62g  Zsír: 9,48g Feh.: 19,46g H.Cuk: 9,99g Ca: 129,20mg	Sajtkrém [7,8,11], Kigyóborka, Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1]  E: 545kcal Tel.zsír: 10,31g CH: 49,79g Só: 1,30g  Zsír: 27,00g Feh.: 24,09g H.Cuk: g Ca: 466,97mg
<b>Tízórai</b>	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	Csokikrémes rúd [1,3,6,7]  E: 237kcal Tel.zsír: g CH: 28,68g Só: 0,40g  Zsír: 11,68g Feh.: 6,08g H.Cuk: g Ca: mg	Olivás stangli [1,3,6,7]  E: 345kcal Tel.zsír: g CH: 38,61g Só: 0,39g  Zsír: 17,05g Feh.: 9,95g H.Cuk: g Ca: mg	Mini margarin, Sajtos kifli [1,7]  E: 392kcal Tel.zsír: 6,38g CH: 46,55g Só: 1,94g  Zsír: 16,91g Feh.: 12,91g H.Cuk: g Ca: 133,50mg	Sokmagvas stangli [1,6,11]  E: 325kcal Tel.zsír: g CH: 40,28g Só: 0,49g  Zsír: 13,82g Feh.: 10,09g H.Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Magyaros karfiollevés tészta nélkül [9], Bolognai makaróni [1,7], Részelt sajt [7]  E: 772kcal Tel.zsír: 6,86g CH: 61,72g Só: 0,71g  Zsír: 44,97g Feh.: 30,74g H.Cuk: g Ca: 272,19mg	Paradicsomlevés [1,9], Csirkepörkölt, Párolt rizs kölessel, Csemege uborka  E: 849kcal Tel.zsír: 4,43g CH: 103,38g Só: 0,64g  Zsír: 30,97g Feh.: 37,83g H.Cuk: 9,99g Ca: 106,91mg	Sertésraguleves [3,7,9], Paraj főzelék [1,7], Főtt tojás [3], Tört burgonya, fél adag  E: 749kcal Tel.zsír: 6,54g CH: 50,79g Só: 0,67g  Zsír: 44,71g Feh.: 32,27g H.Cuk: g Ca: 356,29mg	Brokkolikrém leves [1,3,7], Vasi paprikás [1,10], Zöldséges bulgur [1]  E: 848kcal Tel.zsír: 4,81g CH: 88,04g Só: 0,53g  Zsír: 39,14g Feh.: 37,85g H.Cuk: g Ca: 169,62mg	Frankfurti leves [1,6,7], Kiwi, Kakaós croissant [1,3,6,7], Kenyér [1]  E: 767kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 105,43g Só: 0,66g  Zsír: 29,31g Feh.: 31,59g H.Cuk: g Ca: 162,28mg
<b>Uzsonna</b>	Kiwi  E: 91kcal Tel.zsír: g CH: 16,95g Só: 0,02g  Zsír: 0,90g Feh.: 1,50g H.Cuk: g Ca: 57,00mg	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	Alma  E: 70kcal Tel.zsír: g CH: 14,00g Só: 0,02g  Zsír: 0,80g Feh.: 0,80g H.Cuk: g Ca: 21,00mg	Narancs  E: 83kcal Tel.zsír: g CH: 17,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 1,20g H.Cuk: g Ca: 87,60mg
<b>Vacsora</b>	Rakott burgonya [3,7]  E: 393kcal Tel.zsír: 7,07g CH: 43,60g Só: 0,38g  Zsír: 17,40g Feh.: 14,66g H.Cuk: g Ca: 83,94mg	Húspástétom lenmaggal házi [7,9], Kigyóborka, Tea, Kifli [1,7]  E: 350kcal Tel.zsír: 1,26g CH: 39,91g Só: 0,47g  Zsír: 10,96g Feh.: 20,57g H.Cuk: 9,99g Ca: 93,99mg	Rizsfelfújt [1,3,7]  E: 501kcal Tel.zsír: 3,48g CH: 87,82g Só: 0,53g  Zsír: 9,97g Feh.: 14,35g H.Cuk: 21,98g Ca: 245,32mg	Sonkás pizza [1,3,7]  E: 458kcal Tel.zsír: 4,73g CH: 48,81g Só: 0,23g  Zsír: 17,89g Feh.: 24,93g H.Cuk: 2,00g Ca: 157,87mg	Sült csirkemell uzsonna [1,3,7,9], Fejessaláta, Magos zsemle [1,11]  E: 445kcal Tel.zsír: 0,74g CH: 62,93g Só: 0,75g  Zsír: 8,43g Feh.: 28,68g H.Cuk: 5,00g Ca: 75,69mg
Energia:	2 081,18kcal	2 220,71kcal	2 168,82kcal	2 179,96kcal	2 164,89kcal
Zsír:	79,38g	60,06g	87,18g	84,21g	78,95g
Telített zsírsav:	19,86g	8,11g	12,53g	18,82g	15,64g
Fehérje:	80,88g	90,68g	83,75g	95,97g	95,65g
Szénhidrát:	257,34g	325,83g	256,55g	257,98g	275,43g
Hozzáadott cukor:	28,12g	43,96g	21,98g	11,99g	5,00g
Só:	2,77g	2,21g	2,57g	3,34g	3,22g
Ca:	782,09mg	562,30mg	1 027,29mg	611,19mg	792,54mg

**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

Élelmészvezető: Rákos Réka

Főszakács: Hérics Gábor

MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

A változás jogát fenntartjuk!