

Iskola felsőtagozatos (3x)

Étkezés	2024.02.26 Hétfő	2024.02.27 Kedd	2024.02.28 Szerda	2024.02.29 Csütörtök	2024.03.01 Péntek
Tízórai	Paradicsom Natúr vajkrém ⁷ Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 363kcal Tel.zsír.: 5,97g CH: 46,33g Só: 0,71g Zsír: 12,65g Feh.: 15,57g H.Cuk: g Ca: 314,69mg	Nutella ^{1,5} Tej 1,5% ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 414kcal Tel.zsír.: 5,19g CH: 66,96g Só: 0,76g Zsír: 13,75g Feh.: 17,31g H.Cuk: 14,40g Ca: 335,00mg	Diáksemege szalámi Paprika Tej 1,5% ⁷ Magos zsemle ^{1,11} E: 447kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 43,04g Só: 0,60g Zsír: 20,33g Feh.: 23,33g H.Cuk: g Ca: 312,53mg	Főtt virsli ⁶ Paradicsom Tej (2 dl) ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 453kcal Tel.zsír.: 5,35g CH: 45,73g Só: 0,64g Zsír: 17,91g Feh.: 26,62g H.Cuk: g Ca: 273,55mg	Tojásrántotta ³ Paprika Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 422kcal Tel.zsír.: 4,40g CH: 45,99g Só: 0,92g Zsír: 15,92g Feh.: 23,33g H.Cuk: g Ca: 336,45mg
Ebéd	Grízgaluska leves ^{1,3} Csirke nuggets ^{1,3} Ketchup Bulgur ¹ E: 708kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 94,44g Só: 1,42g Zsír: 26,25g Feh.: 26,51g H.Cuk: 1,40g Ca: 66,12mg	Magyaros gombaleves tésztával ^{1,9} Teljes kiőrlésű kenyér ebéd ¹ Burgonyafőzelék ^{1,7} Sertés aprópecsenye ¹ E: 781kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 72,99g Só: 0,48g Zsír: 40,46g Feh.: 27,75g H.Cuk: g Ca: 110,65mg	Tojásleves ^{1,3} Csirkés penne ^{1,3,7} Mandarin E: 747kcal Tel.zsír.: 7,46g CH: 80,14g Só: 0,57g Zsír: 25,80g Feh.: 46,47g H.Cuk: g Ca: 249,08mg	Csontleves ⁹ Sertéssült Párolt rizs Meggymártás ^{1,7} E: 765kcal Tel.zsír.: 3,19g CH: 108,53g Só: 0,63g Zsír: 22,50g Feh.: 28,48g H.Cuk: 14,99g Ca: 212,52mg	Lencsegulyás csipetkevel ^{1,3} Aranygaluska ^{1,3,7,8} E: 828kcal Tel.zsír.: 6,18g CH: 82,68g Só: 0,39g Zsír: 40,12g Feh.: 29,99g H.Cuk: 16,00g Ca: 155,20mg
Uzsonna	Puding (vanília) gyümölcsevel ^{6,7} Háztartási keksz ^{1,3,7} E: 317kcal Tel.zsír.: 1,59g CH: 62,31g Só: 0,52g Zsír: 4,20g Feh.: 7,27g H.Cuk: 26,14g Ca: 121,26mg	Csirkemell sonka ⁶ Kígyóborka Korpás zsemle ¹ E: 187kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 28,00g Só: 0,72g Zsír: 1,40g Feh.: 15,46g H.Cuk: g Ca: 24,05mg	Tonhalkrém ^{4,10} Póréhagyma Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} E: 270kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 41,05g Só: 0,73g Zsír: 5,85g Feh.: 9,83g H.Cuk: g Ca: 50,86mg	Sajtos rúd ^{1,3,6,7} E: 278kcal Tel.zsír.: g CH: 28,40g Só: 0,48g Zsír: 15,44g Feh.: 6,08g H.Cuk: g Ca: mg	Kenőmájas ^{6,7} Retek Kifli ^{1,7} E: 243kcal Tel.zsír.: 5,08g CH: 24,37g Só: 0,84g Zsír: 11,42g Feh.: 10,73g H.Cuk: g Ca: 27,29mg
Energia:	1 388,24kcal	1 382,12kcal	1 463,61kcal	1 495,86kcal	1 494,02kcal
Zsír:	43,10g	55,61g	51,98g	55,85g	67,45g
Telített zsírsav:	11,43g	9,37g	11,31g	8,54g	15,67g
Fehérje:	49,35g	60,52g	79,63g	61,18g	64,05g
Szénhidrát:	203,08g	167,95g	164,23g	182,66g	153,03g
Hozzáadott cukor:	27,54g	14,40g	g	14,99g	16,00g
Só:	2,65g	1,96g	1,90g	1,76g	2,15g
Ca:	502,08mg	469,70mg	612,47mg	486,07mg	518,95mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt