

## Közéiskola (5x)

## Étlap

2024. február 26 - 2024. március 1



Étkezés	2024.02.26 Hétfő	2024.02.27 Kedd	2024.02.28 Szerda	2024.02.29 Csütörtök	2024.03.01 Péntek
<b>Reggeli</b>	Főtt virsli [6], Paradicsom, Tej 1,5% [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]  E: 636kcal Tel.zsír: 7,02g CH: 69,78g Só: 0,98g  Zsír: 23,04g Feh.: 36,65g H.Cuk: g Ca: 408,43mg	Nutella [1,5], Tej 1,5% [7], Félbarna kenyér [1]  E: 404kcal Tel.zsír: 4,54g CH: 69,14g Só: 0,72g  Zsír: 11,50g Feh.: 19,34g H.Cuk: 9,60g Ca: 382,00mg	Diákcsemege szalámi, Paprika, Tea, Magos zsemle [1,11]  E: 561kcal Tel.zsír: g CH: 68,46g Só: 0,53g  Zsír: 21,79g Feh.: 22,28g H.Cuk: 9,99g Ca: 53,32mg	Natúr vajkrém [7], Paradicsom, Tej 1,5% [7], Graham kenyér [1]  E: 419kcal Tel.zsír: 6,35g CH: 68,90g Só: 1,15g  Zsír: 13,60g Feh.: 20,79g H.Cuk: g Ca: 381,00mg	Tojásrántotta [3], Paprika, Tej 1,5% [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]  E: 589kcal Tel.zsír: 5,88g CH: 65,45g Só: 1,30g  Zsír: 21,71g Feh.: 32,40g H.Cuk: g Ca: 417,22mg
<b>Tízórai</b>	Császárszömlé, felvágott [1,7]  E: 380kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 44,72g Só: 0,73g  Zsír: 13,30g Feh.: 18,39g H.Cuk: g Ca: 83,41mg	Sajtos stangli [1,3,6,7]  E: 203kcal Tel.zsír: g CH: 26,24g Só: 1,19g  Zsír: 7,29g Feh.: 7,61g H.Cuk: g Ca: mg	Tepertős hatszög [1,3,7]  E: 436kcal Tel.zsír: g CH: 45,10g Só: 0,64g  Zsír: 20,24g Feh.: 10,56g H.Cuk: g Ca: mg	Rácsos túrós táska [1,3,6,7]  E: 307kcal Tel.zsír: g CH: 35,20g Só: 0,40g  Zsír: 15,00g Feh.: 7,10g H.Cuk: g Ca: mg	Sokmagvas stangli [11]  E: 143kcal Tel.zsír: g CH: 27,74g Só: 0,76g  Zsír: 1,22g Feh.: 4,97g H.Cuk: g Ca: 20,93mg
<b>Ebéd</b>	Grízgaluska leves [1,3], Csirke nuggets [1,3], Ketchup, Bulgur [1]  E: 763kcal Tel.zsír: 3,85g CH: 108,99g Só: 1,76g  Zsír: 24,60g Feh.: 29,99g H.Cuk: 2,10g Ca: 76,25mg	Teljes kiőrlésű kenyér ebéd [1], Magyaros gombaleves, lisztmentes [9], Burgonyafőzelék [1,7], Sertés aprópecsenye [1]  E: 868kcal Tel.zsír: 4,36g CH: 78,49g Só: 0,59g  Zsír: 46,38g Feh.: 30,63g H.Cuk: g Ca: 127,28mg	Tojásleves [1,3], Csirkés penne [1,3,7], Mandarin  E: 771kcal Tel.zsír: 6,41g CH: 87,82g Só: 0,54g  Zsír: 24,86g Feh.: 47,20g H.Cuk: g Ca: 227,61mg	Csontleves [9], Sertéssült, Párolt rizs, Meggy mártás [1,7]  E: 843kcal Tel.zsír: 3,59g CH: 116,67g Só: 0,79g  Zsír: 25,92g Feh.: 31,66g H.Cuk: 17,96g Ca: 215,97mg	Lencsegulyás csipetkével [1,3], Aranygaluska [1,3,7,8]  E: 891kcal Tel.zsír: 6,23g CH: 90,75g Só: 0,41g  Zsír: 41,08g Feh.: 34,90g H.Cuk: 10,00g Ca: 174,89mg
<b>Uzsonna</b>	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	Kivi  E: 91kcal Tel.zsír: g CH: 16,96g 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	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>	Spagetti carbonara [1,7]  E: 626kcal Tel.zsír: 10,45g CH: 71,44g Só: 1,39g  Zsír: 24,71g Feh.: 28,68g H.Cuk: g Ca: 269,14mg	Csirkemell sonka [6], Kígyóuborka, Korpás zsemle [1]  E: 320kcal Tel.zsír: 0,41g CH: 52,87g Só: 0,91g  Zsír: 2,22g Feh.: 21,84g H.Cuk: g Ca: 38,05mg	Hamburger [1,6,7]  E: 592kcal Tel.zsír: 5,38g CH: 60,45g Só: 1,73g  Zsír: 25,95g Feh.: 27,93g H.Cuk: 1,40g Ca: 40,58mg	Rántott sajt [1,3,7], Sütőtökös burgonyapüré [7,8]  E: 742kcal Tel.zsír: 19,78g CH: 64,80g Só: 3,08g  Zsír: 35,11g Feh.: 40,70g H.Cuk: g Ca: 731,72mg	Kenőmájás [6,7], Retek, Kifli [1,7]  E: 276kcal Tel.zsír: 6,35g CH: 24,53g Só: 1,02g  Zsír: 14,19g Feh.: 12,37g H.Cuk: g Ca: 29,64mg
<b>Energia:</b>	2 475,13kcal	1 864,08kcal	2 452,01kcal	2 468,63kcal	1 981,23kcal
<b>Zsír:</b>	86,09g	68,18g	93,74g	89,78g	78,60g
<b>Telített zsírsav:</b>	23,20g	9,32g	11,79g	29,68g	18,46g
<b>Fehérje:</b>	114,77g	80,22g	109,47g	102,20g	85,83g
<b>Szénhidrát:</b>	309,64g	240,74g	278,77g	321,87g	225,46g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	2,10g	9,60g	11,39g	17,98g	10,00g
<b>Só:</b>	4,88g	3,43g	3,46g	5,46g	3,50g
<b>Ca:</b>	871,74mg	568,33mg	378,51mg	1 337,69mg	730,28mg

**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