

## Iskola felsőtagozatos (3x)

Étkezés	2024.03.04 Hétfő	2024.03.05 Kedd	2024.03.06 Szerda	2024.03.07 Csütörtök	2024.03.08 Péntek
<b>Tízórai</b>	Csokis gabona pehely <sup>1</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 411kcal Tel.zsír: 5,12g CH: 66,38g Só: 0,93g  Zsír: 10,61g Feh.: 11,72g H.Cuk: g Ca: 471,90mg	Retek Tea Kockasajt <sup>7</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 277kcal Tel.zsír: 0,06g CH: 44,55g Só: 0,40g  Zsír: 6,12g Feh.: 10,04g H.Cuk: 9,99g Ca: 38,18mg	Tejeskávé <sup>7</sup> Briós <sup>1,3,6,7</sup>  E: 431kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 73,61g Só: 0,77g  Zsír: 8,24g Feh.: 14,92g H.Cuk: 17,98g Ca: 289,53mg	Tojáskrém <sup>3,7,10</sup> Kígyóuborka Tej 1,5% <sup>7</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 434kcal Tel.zsír: 5,92g CH: 45,69g Só: 0,97g  Zsír: 18,73g Feh.: 20,06g H.Cuk: g Ca: 335,96mg	Sonkás-sajtos melegszendvics tk <sup>1,7</sup> Sonkás-sajtos melegszendvics tk <sup>1,7</sup> Paradicsom Tea  E: 675kcal Tel.zsír: 9,79g CH: 72,28g Só: 1,61g  Zsír: 20,41g Feh.: 43,80g H.Cuk: 9,99g Ca: 364,66mg
<b>Ebéd</b>	Erőleves <sup>3,8,9</sup> Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> Főtt baromfivirsl <sup>6</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 794kcal Tel.zsír: 8,93g CH: 81,61g Só: 0,35g  Zsír: 35,40g Feh.: 47,78g H.Cuk: g Ca: 190,64mg	Burgonyaleves <sup>1</sup> Gombás sertésszelet <sup>1,7</sup> Zöldséges bulgur <sup>1</sup>  E: 716kcal Tel.zsír: 4,16g CH: 80,60g Só: 0,42g  Zsír: 30,58g Feh.: 30,98g H.Cuk: g Ca: 152,40mg	Csirkeaguleves <sup>1,3,9</sup> Túrós tészta <sup>1,7</sup> Alma  E: 717kcal Tel.zsír: 5,01g CH: 93,17g Só: 0,44g  Zsír: 20,08g Feh.: 39,01g H.Cuk: g Ca: 138,06mg	Kertészleves <sup>1,9</sup> Húsgombóc paradicsommártással <sup>1,3,9</sup> Tört burgonya  E: 755kcal Tel.zsír: 2,83g CH: 87,18g Só: 0,31g  Zsír: 31,02g Feh.: 28,98g H.Cuk: 7,99g Ca: 73,50mg	Sütőtökrém leves <sup>1,7</sup> Sertéspörkölt Petrezselymes rizs Csemege uborka  E: 804kcal Tel.zsír: 3,57g CH: 98,26g Só: 0,40g  Zsír: 34,77g Feh.: 21,45g H.Cuk: 0,50g Ca: 141,86mg
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott <sup>6</sup> Paprika Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup>  E: 229kcal Tel.zsír: 2,18g CH: 32,16g Só: 0,31g  Zsír: 6,47g Feh.: 10,24g H.Cuk: g Ca: 22,31mg	Tejberizs erdei gyümölcsöntettel <sup>7</sup>  E: 424kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 83,00g Só: 0,33g  Zsír: 3,75g Feh.: 12,07g H.Cuk: 29,77g Ca: 285,18mg	Húspástétom házi <sup>7,9</sup> Póréhagyma Kifli <sup>1,7</sup>  E: 246kcal Tel.zsír: 1,26g CH: 30,53g Só: 0,43g  Zsír: 6,54g Feh.: 15,27g H.Cuk: g Ca: 89,75mg	Csirkemell hamburger salátával <sup>1,3,10</sup>  E: 286kcal Tel.zsír: 0,84g CH: 39,97g Só: 1,06g  Zsír: 6,09g Feh.: 17,38g H.Cuk: 3,75g Ca: 41,57mg	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
Energia:	1 433,65kcal	1 417,38kcal	1 393,74kcal	1 474,33kcal	1 732,53kcal
Zsír:	52,48g	40,45g	34,85g	55,84g	67,71g
Telített zsírsav:	16,23g	6,26g	8,36g	9,60g	13,36g
Fehérje:	69,73g	53,09g	69,19g	66,42g	72,55g
Szénhidrát:	180,15g	208,14g	197,31g	172,84g	198,91g
Hozzáadott cukor:	g	39,76g	17,98g	11,74g	10,49g
Só:	1,58g	1,15g	1,64g	2,35g	2,16g
Ca:	684,85mg	475,76mg	517,33mg	451,03mg	506,52mg

**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