

Étlap

2024. március 4 - 2024. március 8



Középiskola (5x)

Étkezés	2024.03.04 Hétfő	2024.03.05 Kedd	2024.03.06 Szerda	2024.03.07 Csütörtök	2024.03.08 Péntek
Reggeli	Csokis gabona pehely [1], Tej 1,5% [7] E: 435kcal Tel.zsír.: 5,52g CH: 69,03g Só: 0,99g Zsír: 11,36g Feh.: 13,42g H.Cuk: g Ca: 528,90mg	Retek, Tea, Kockasajt [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 362kcal Tel.zsír.: 0,09g CH: 61,16g Só: 0,60g Zsír: 6,57g Feh.: 13,35g H.Cuk: 9,99g Ca: 50,45mg	Tejeskávé [7], Briós [1,3,6,7] E: 445kcal Tel.zsír.: 2,10g CH: 76,82g Só: 0,77g Zsír: 8,29g Feh.: 15,00g H.Cuk: 19,98g Ca: 290,32mg	Tojáskrém [3,7,10], Kígyóborka, Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 436kcal Tel.zsír.: 4,63g CH: 49,95g Só: 0,91g Zsír: 18,25g Feh.: 16,27g H.Cuk: g Ca: 72,83mg	Sonkás-sajtos melegszendvics tk [1,7], Paprika, Tej 1,5% [7] E: 506kcal Tel.zsír.: 6,16g CH: 56,74g Só: 1,08g Zsír: 13,59g Feh.: 35,28g H.Cuk: g Ca: 507,00mg
Tízórai	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	Fahéjas croissant [1,3,6,7] E: 295kcal Tel.zsír.: g CH: 34,65g Só: 0,49g Zsír: 11,90g Feh.: 11,62g H.Cuk: g Ca: mg	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	Mákos rigó (FS) [1,3,7] E: 165kcal Tel.zsír.: g CH: 22,00g Só: g Zsír: 6,60g Feh.: 3,08g H.Cuk: g Ca: mg	Kifli, gyümölcsjoghurt [1,7] E: 308kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 53,28g Só: 0,60g Zsír: 5,00g Feh.: 11,87g H.Cuk: 9,75g Ca: 169,28mg
Ebéd	Erőleves [3,8,9], Zöldborsó főzelék [1,7], Főtt baromfivirslis [6], Félbarna kenyér [1] E: 865kcal Tel.zsír.: 10,05g CH: 88,28g Só: 0,38g Zsír: 38,79g Feh.: 52,85g H.Cuk: g Ca: 203,19mg	Burgonyaleves [1], Gombás sertésszelet [1,7], Zöldséges bulgur [1] E: 791kcal Tel.zsír.: 4,26g CH: 92,64g Só: 0,47g Zsír: 31,48g Feh.: 35,42g H.Cuk: g Ca: 172,68mg	Csirkeguleves [1,3,9], Túrós tészta [1,7], Alma E: 796kcal Tel.zsír.: 5,18g CH: 104,89g Só: 0,51g Zsír: 21,65g Feh.: 43,34g H.Cuk: g Ca: 150,43mg	Kertészleves [1,9], Teljes kiőrlésű kenyér ebéd [1], Húsgombóc paradicsommártással [1,3,9], Tört burgonya E: 916kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 123,47g Só: 0,62g Zsír: 29,21g Feh.: 36,45g H.Cuk: 9,99g Ca: 99,62mg	Sütőtökrém leves [1,7], Sertéspörkölt, Petrezselymes rizs, Csemege uborka E: 887kcal Tel.zsír.: 3,32g CH: 108,47g Só: 0,51g Zsír: 36,95g Feh.: 26,24g H.Cuk: 1,00g Ca: 167,46mg
Uzsonna	Narancs E: 83kcal Tel.zsír.: g CH: 17,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 1,20g H.Cuk: g Ca: 87,60mg	Alma E: 70kcal Tel.zsír.: g CH: 14,00g Só: 0,02g Zsír: 0,80g Feh.: 0,80g H.Cuk: g Ca: 21,00mg	Banán E: 158kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g H.Cuk: g Ca: 9,00mg	Kiwi E: 91kcal Tel.zsír.: g CH: 16,95g Só: 0,02g Zsír: 0,90g Feh.: 1,50g H.Cuk: g Ca: 57,00mg	Mandarin E: 70kcal Tel.zsír.: g CH: 14,70g Só: 0,00g Zsír: 0,45g Feh.: 1,05g H.Cuk: g Ca: 34,50mg
Vacsora	Csirkés tortilla [1,7] E: 458kcal Tel.zsír.: 7,05g CH: 34,69g Só: 1,69g Zsír: 18,33g Feh.: 35,11g H.Cuk: g Ca: 252,86mg	Tejberizs erdei gyümölcsöntettel [7] E: 483kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 94,78g Só: 0,37g Zsír: 4,20g Feh.: 13,80g H.Cuk: 31,97g Ca: 319,39mg	Rántott karfiol [1,3], Párolt rizs, fél adag E: 408kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 58,78g Só: 0,45g Zsír: 13,69g Feh.: 9,95g H.Cuk: g Ca: 46,22mg	Baconös sült csirkemell, Zöldséges rizs vacsora E: 412kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 44,17g Só: 0,47g Zsír: 9,62g Feh.: 34,65g H.Cuk: g Ca: 33,10mg	Vajas pogácsa [1,3,6,7] E: 506kcal Tel.zsír.: g CH: 56,74g Só: 0,29g Zsír: 25,06g Feh.: 14,62g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	2 118,71kcal	2 000,50kcal	2 189,73kcal	2 019,13kcal	2 277,01kcal
Zsír:	84,32g	54,95g	51,06g	64,59g	81,05g
Telített zsírsav:	22,63g	6,63g	10,81g	9,03g	11,83g
Fehérje:	108,66g	74,99g	89,86g	91,95g	89,06g
Szénhidrát:	237,40g	297,23g	336,34g	256,53g	289,93g
Hozzáadott cukor:	g	41,96g	19,98g	9,99g	10,75g
Só:	3,55g	1,95g	2,65g	2,02g	2,48g
Ca:	1 072,56mg	563,52mg	561,12mg	262,54mg	878,24mg

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. Csillagfűt

Elemzésvezető: Rákos Réka

Főszakács: Hérincs Gábor

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

A változás jogát fenntartjuk!