

Iskola felsőtagozatos (3x)

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
Tízórai	Tej 1,5% ⁷ Briós ^{1,3,7} E: 323kcal Tel.zsír: 3,99g CH: 47,43g Só: 0,80g Zsír: 8,48g Feh.: 13,81g H.Cuk: 8,14g Ca: 298,49mg	Tejbedara* kakaó szóráttal ^{1,7} E: 347kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 62,61g Só: 0,36g Zsír: 4,61g Feh.: 13,00g H.Cuk: 21,48g Ca: 314,75mg	Sárgarépa Sajtkrém ^{7,8,11} Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű zsemle 1 db ¹ E: 394kcal Tel.zsír: 7,84g CH: 34,76g Só: 1,01g Zsír: 19,45g Feh.: 18,27g H.Cuk: g Ca: 423,05mg	Tojáskrém ^{3,7,10} Paprika* Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 439kcal Tel.zsír: 5,92g CH: 46,48g Só: 0,97g Zsír: 18,83g Feh.: 20,31g H.Cuk: g Ca: 336,54mg	Sonkás-sajtos melegszendvics* tk ^{1,7} Paradicsom Tea E: 392kcal Tel.zsír: 6,35g CH: 42,43g Só: 1,04g Zsír: 12,56g Feh.: 23,29g H.Cuk: 9,99g Ca: 213,30mg
Ebéd	Sült debreceni kolbász* Tojásleves ^{1,3} Lencsefőzelék ^{1,7,10} Alma E: 779kcal Tel.zsír: 10,88g CH: 66,27g Só: 2,25g Zsír: 39,56g Feh.: 37,35g H.Cuk: 1,80g Ca: 127,29mg	Magyaros* karfiollevés tésztával ^{1,3,9} Halpogácsa ^{1,3,4} Petrezselymes rizs Csemege uborka E: 783kcal Tel.zsír: 3,65g CH: 107,89g Só: 1,04g Zsír: 24,66g Feh.: 30,15g H.Cuk: g Ca: 115,26mg	Burgonyaleves ¹ Tejszínes kukoricás csirkemell csíkok ^{1,7} Tészta köret ^{1,3} E: 714kcal Tel.zsír: 2,51g CH: 82,29g Só: 0,67g Zsír: 25,84g Feh.: 36,35g H.Cuk: g Ca: 50,43mg	Eróleves ^{3,9} Vasi paprikás ¹ Zöldséges bulgur ¹ E: 758kcal Tel.zsír: 5,93g CH: 65,18g Só: 0,53g Zsír: 37,19g Feh.: 40,49g H.Cuk: g Ca: 113,36mg	Frankfurti leves zöldségesen ^{1,6,7} Teljes kiőrlésű kenyér ebéd ¹ Lekváros levél ^{1,3,7} E: 784kcal Tel.zsír: 4,29g CH: 94,84g Só: 0,93g Zsír: 34,76g Feh.: 20,07g H.Cuk: g Ca: 92,41mg
Uzsonna	Diákcsemege szalámi* Retek* Teljes kiőrlésű zsemle* ¹ E: 327kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 32,63g Só: 0,33g Zsír: 15,63g Feh.: 14,88g H.Cuk: g Ca: 26,24mg	Kígyóuborka* Húspástétom házi ^{7,9} Korpás zsemle ¹ E: 241kcal Tel.zsír: 1,31g CH: 27,80g Só: 0,27g Zsír: 6,86g Feh.: 16,09g H.Cuk: g Ca: 53,42mg	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	Házi gyümölcsjoghurt* ⁷ Korpás kifli ¹ E: 273kcal Tel.zsír: 3,97g CH: 38,17g Só: 0,73g Zsír: 7,95g Feh.: 12,05g H.Cuk: 4,50g Ca: 252,77mg	Kefir ⁷ Kifli ^{1,7} E: 255kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 33,15g Só: 0,42g Zsír: 8,38g Feh.: 11,41g H.Cuk: g Ca: 278,44mg
Energia:	1 428,92kcal	1 370,20kcal	1 543,53kcal	1 470,46kcal	1 430,09kcal
Zsír:	63,68g	36,13g	65,54g	63,96g	55,70g
Telített zsírsav:	14,88g	7,16g	10,36g	15,83g	15,03g
Fehérje:	66,04g	59,24g	65,17g	72,84g	54,77g
Szénhidrát:	146,32g	198,29g	162,15g	149,83g	170,42g
Hozzáadott cukor:	9,94g	21,48g	g	4,50g	9,99g
Só:	3,38g	1,67g	2,32g	2,23g	2,38g
Ca:	452,03mg	483,43mg	473,48mg	702,66mg	584,15mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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