

Középkisiskola (5x)

Étlap
2024. május 6 - 2024. május 10

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
Reggeli	Tej 1,5% [7], Briós [1,3,7] E: 347kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 50,08g Só: 0,87g Zsír: 9,23g Feh.: 15,51g H.Cuk: 8,14g Ca: 355,49mg	Tejbedara* kakaó szóráttal [1,7] E: 376kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 68,62g Só: 0,37g Zsír: 4,82g Feh.: 13,76g H.Cuk: 23,98g Ca: 326,92mg	Sárgarépa, Sajtkrém [7,8,11], Tea, Teljes kiőrlésű zsemle 1 db [1] E: 502kcal Tel.zsír: 9,60g CH: 48,63g Só: 1,19g Zsír: 24,24g Feh.: 20,45g H.Cuk: 9,99g Ca: 475,03mg	Tojáskrém* [3,7,10], Paprika*, Tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 481kcal Tel.zsír: 4,63g CH: 60,68g Só: 0,90g Zsír: 18,35g Feh.: 16,49g H.Cuk: 9,99g Ca: 72,88mg	Sonkás-sajtos melegszendvics* tk [1,7], Paradicsom, Tea E: 499kcal Tel.zsír: 8,38g CH: 52,56g Só: 1,38g Zsír: 16,45g Feh.: 30,14g H.Cuk: 9,99g Ca: 280,86mg
Tízórai	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	Sokmagvas stangli* [1,6,11] E: 325kcal Tel.zsír: g CH: 40,28g Só: 0,49g Zsír: 13,82g Feh.: 10,09g H.Cuk: g Ca: mg	Korpás kifli, gyümölcsjoghurt [1,7] E: 453kcal Tel.zsír: 4,05g CH: 73,44g Só: 0,37g Zsír: 9,09g Feh.: 18,23g H.Cuk: 8,10g Ca: 297,58mg	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	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
Ebéd	Tojásleves [1,3], Sült debreceni kolbász*, Lencsefőzelék* [1,7,10], Alma E: 869kcal Tel.zsír: 11,84g CH: 75,64g Só: 2,45g Zsír: 43,12g Feh.: 42,18g H.Cuk: 2,00g Ca: 147,14mg	Magyaros* karfiolleves tészttal [1,3,9], Halpogácsa [1,3,4], Petrezselymes rizs, Csemege uborka E: 815kcal Tel.zsír: 3,18g CH: 123,55g Só: 1,17g Zsír: 19,64g Feh.: 33,68g H.Cuk: g Ca: 134,90mg	Burgonyaleves [1], Tejszínes kukoricás csirkemell csíkok* [1,7], Tészta köret [1,3] E: 798kcal Tel.zsír: 2,77g CH: 90,53g Só: 0,76g Zsír: 28,32g Feh.: 42,87g H.Cuk: g Ca: 61,74mg	Erőleves tészta nélkül, Vasi paprikás [1], Zöldséges bulgur [1] E: 889kcal Tel.zsír: 6,74g CH: 81,41g Só: 0,78g Zsír: 42,07g Feh.: 46,28g H.Cuk: g Ca: 167,37mg	Frankfurti leves zöldségesen* [1,6,7], Teljes kiőrlésű kenyér ebéd [1], Lekváros levél [1,3,7] E: 824kcal Tel.zsír: 4,63g CH: 100,24g Só: 1,00g Zsír: 35,92g Feh.: 22,03g H.Cuk: g Ca: 103,35mg
Uzsonna	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	Banán E: 158kcal Tel.zsír: g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g H.Cuk: g Ca: 9,00mg	Körte E: 80kcal Tel.zsír: g CH: 18,00g Só: 0,01g Zsír: 0,45g Feh.: 0,60g H.Cuk: g Ca: 23,55mg	Kiwi E: 91kcal Tel.zsír: g CH: 16,95g Só: 0,02g Zsír: 0,90g Feh.: 1,50g H.Cuk: g Ca: 57,00mg
Vacsora	Sajtos makaróni [1,7] E: 465kcal Tel.zsír: 6,88g CH: 59,71g Só: 0,37g Zsír: 16,57g Feh.: 18,54g H.Cuk: g Ca: 275,94mg	Húspástétom házi* [7,9], Kígyóuborka*, Korpás zsemle [1] E: 378kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 52,79g Só: 0,41g Zsír: 8,03g Feh.: 22,61g H.Cuk: g Ca: 70,63mg	Főtt rizs, Rántott karfiol [1,3] E: 526kcal Tel.zsír: 1,31g CH: 90,56g Só: 0,45g Zsír: 10,70g Feh.: 12,78g H.Cuk: g Ca: 45,45mg	Hamburger salátával uzsonna [1,6] E: 452kcal Tel.zsír: 3,28g CH: 64,60g Só: 1,69g Zsír: 11,75g Feh.: 21,39g H.Cuk: 1,40g Ca: 60,57mg	Kefir [7], Kifli [1,7] E: 400kcal Tel.zsír: 8,78g CH: 43,50g Só: 0,72g Zsír: 16,48g Feh.: 19,06g H.Cuk: g Ca: 548,44mg
Energia:	2 187,88kcal	1 963,62kcal	2 435,44kcal	2 196,06kcal	2 320,64kcal
Zsír:	89,61g	47,11g	72,50g	84,52g	94,81g
Telített zsírsav:	23,11g	6,84g	17,73g	14,65g	21,79g
Fehérje:	87,84g	80,94g	96,28g	96,39g	87,35g
Szénhidrát:	245,23g	299,24g	339,46g	259,34g	269,99g
Hozzáadott cukor:	10,14g	23,98g	18,09g	11,39g	9,99g
Só:	4,33g	2,47g	2,86g	3,88g	3,40g
Ca:	813,08mg	553,45mg	888,80mg	324,37mg	989,65mg

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