

Iskola\_felsős

## Étlap

2023. január 23 - 2023. január 27

Étkezés	2023.01.23 Hétfő	2023.01.24 Kedd	2023.01.25 Szerda	2023.01.26 Csütörtök	2023.01.27 Péntek
<b>Tízórai</b>	Graham kenyér <sup>1</sup> , Soproni felvágott <sup>6</sup> , Lilahagyma, Tejeskávé <sup>7</sup>  E: 530,70kcal Tel.zsír.: 7,44g CH: 67,43g Só: 2,56g  Zsír: 17,77g Feh.: 23,69g Cuk: 19,98g Ca: 300,00mg	Gabona pehely <sup>1</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 208,12kcal Tel.zsír.: 2,23g CH: 38,04g Só: 0,88g  Zsír: 4,96g Feh.: 2,37g Cuk: g Ca: 2,40mg	Főtt virsli <sup>6</sup> , Ketchup, Tea, Hot Dog Kifli <sup>1,7</sup>  E: 270,08kcal Tel.zsír.: 4,06g CH: 16,32g Só: 2,44g  Zsír: 15,70g Feh.: 15,44g Cuk: 9,94g Ca: mg	Banán, Tejbe zabpehely <sup>1,7</sup>  E: 483,68kcal Tel.zsír.: 4,42g CH: 80,73g Só: 0,37g  Zsír: 10,21g Feh.: 16,93g Cuk: 4,00g Ca: 300,00mg	Paradicsom, Főtt tojás <sup>3</sup> , Margarin <sup>7</sup> , Tea, Teljeskiörlesű kenyér  E: 344,87kcal Tel.zsír.: 1,89g CH: 45,00g Só: 1,27g  Zsír: 10,93g Feh.: 15,47g Cuk: 5,99g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Rizsleves, Bolognai spagetti sajt szóráttal <sup>1,7</sup>  E: 799,75kcal Tel.zsír.: 5,20g CH: 74,41g Só: 2,51g  Zsír: 42,94g Feh.: 27,67g Cuk: g Ca: 108,00mg	Magyaros karfiolleves <sup>1</sup> , Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> , Sertés vagdalt <sup>1,3,7</sup> , Teljeskiörlesű kenyér  E: 813,22kcal Tel.zsír.: 4,86g CH: 96,74g Só: 1,68g  Zsír: 29,88g Feh.: 33,84g Cuk: g Ca: 36,40mg	Húsleves cérnametéllet <sup>1,8,9</sup> , Főtt hús, Pirított dara <sup>1</sup> , Meggy mártás <sup>1,7</sup>  E: 711,22kcal Tel.zsír.: 2,25g CH: 106,53g Só: 0,53g  Zsír: 16,38g Feh.: 29,47g Cuk: 14,99g Ca: 120,00mg	Reszeltészta - leves <sup>1,3</sup> , Finomfőzelék <sup>1,7</sup> , Pipifasírt <sup>1,3,7,9,10,11</sup> , Félbarna kenyér ebédhez <sup>1</sup>  E: 707,10kcal Tel.zsír.: 2,23g CH: 114,73g Só: 3,08g  Zsír: 17,35g Feh.: 16,57g Cuk: 0,08g Ca: 54,00mg	Gyökér krémleves <sup>7</sup> , Levesgyöngy <sup>1,3,7</sup> , Tavaszri rizses hús  E: 641,62kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 76,01g Só: 2,03g  Zsír: 23,38g Feh.: 27,63g Cuk: 0,00g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	szezám magos zsemle <sup>1</sup> , Tavaszri felvágott <sup>6</sup> , Margarin <sup>7</sup>  E: 232,28kcal Tel.zsír.: 2,82g CH: 23,38g Só: 1,54g  Zsír: 11,28g Feh.: 9,15g Cuk: g Ca: mg	Zsemle <sup>1,3,7</sup> , Fűszeres vajkrém <sup>7</sup> , Saláta mix <sup>7,9</sup>  E: 491,13kcal Tel.zsír.: 7,21g CH: 60,70g Só: 2,80g  Zsír: 14,30g Feh.: 26,78g Cuk: g Ca: 212,00mg	Teljes kiörlesű zsemle, Csemege szalámi, Margarin <sup>7</sup>  E: 288,42kcal Tel.zsír.: 8,84g CH: 0,62g Só: 2,14g  Zsír: 26,06g Feh.: 12,63g Cuk: g Ca: mg	Teljes kiörlesű kifli <sup>1</sup> , Mandarin, Margarin <sup>7</sup>  E: 218,22kcal Tel.zsír.: g CH: 37,30g Só: 0,60g  Zsír: 5,05g Feh.: 5,10g Cuk: g Ca: mg	Dejós búrkifli <sup>1</sup>  E: 438,00kcal Tel.zsír.: g CH: 45,00g Só: g  Zsír: 24,00g Feh.: 7,00g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 562,73kcal	1 512,47kcal	1 269,72kcal	1 409,00kcal	1 424,49kcal
Zsír:	71,99g	49,14g	58,14g	32,61g	58,31g
Telített zsírsav:	15,47g	14,30g	15,15g	6,65g	3,82g
Fehérje:	60,51g	62,98g	57,54g	38,60g	50,10g
Szénhidrát:	165,21g	195,48g	123,47g	232,76g	166,01g
Hozzáadott cukor:	19,98g	g	24,92g	4,08g	5,99g
Só:	6,61g	5,36g	5,11g	4,05g	3,31g
Ca:	408,00mg	250,80mg	120,00mg	354,00mg	mg

**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. Szezám mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt  
A változás jogát fenntartjuk!