

Iskola felső

## Étlap

2022. február 21 - 2022. február 25

Étkezés	2022.02.21 Hétfő	2022.02.22 Kedd	2022.02.23 Szerda	2022.02.24 Csütörtök	2022.02.25 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Pizzás csiga<sup>1,7</sup>, Tej<sup>7</sup></b> E: 562kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 59,25g Só: 0,33g Zsír: 26,75g Feh.: 17,50g Cuk: g Ca: 285,00mg	<b>Zsemle felvágott<sup>1,3,7</sup>, Lilahagyma, Hársfa tea</b> E: 351kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 55,88g Só: 2,52g Zsír: 6,86g Feh.: 16,03g Cuk: 8,10g Ca: 67,53mg	<b>Karamellás tej<sup>7</sup>, baguette<sup>1,7</sup></b> E: 360kcal Tel.zsír: 2,63g CH: 62,59g Só: 1,62g Zsír: 5,90g Feh.: 13,71g Cuk: 24,28g Ca: 327,66mg	<b>Kenyér felvágott paprika<sup>1,3,7</sup>, Frissen facstart limonádé</b> E: 340kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 50,96g Só: 2,74g Zsír: 7,32g Feh.: 16,14g Cuk: 9,99g Ca: 105,08mg	<b>Sajtos kifli<sup>1,3</sup>, Kakaó<sup>7</sup></b> E: 518kcal Tel.zsír: 5,78g CH: 82,85g Só: 2,16g Zsír: 10,29g Feh.: 22,88g Cuk: 21,49g Ca: 465,08mg
<b>Ebéd</b>	<b>Legényfogó leves<sup>7,9</sup>, Alma, makaróni tészta<sup>1</sup>, Carbonara mártás<sup>1,7</sup></b> E: 910kcal Tel.zsír: 18,85g CH: 79,43g Só: 3,39g Zsír: 49,36g Feh.: 34,61g Cuk: g Ca: 259,39mg	<b>Rizsleves<sup>9</sup>, Sült csirkecomb, Paradicsomos káposztafőzelék<sup>1,9</sup></b> E: 522kcal Tel.zsír: 2,18g CH: 61,06g Só: 4,34g Zsír: 26,98g Feh.: 16,60g Cuk: 7,99g Ca: 107,30mg	<b>Csontleves<sup>1</sup>, Sajttal sonkával sült sertésszelet<sup>7</sup>, Burgonyapüré<sup>7</sup>, Céklasaláta</b> E: 610kcal Tel.zsír: 5,69g CH: 61,95g Só: 5,62g Zsír: 24,19g Feh.: 34,29g Cuk: 6,39g Ca: 340,36mg	<b>Kertészleves<sup>1,9</sup>, Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup>, Rántott párizsi<sup>1,3,6</sup></b> E: 951kcal Tel.zsír: 4,90g CH: 79,41g Só: 4,85g Zsír: 54,44g Feh.: 32,70g Cuk: g Ca: 102,38mg	<b>Lebbencsleves<sup>1</sup>, Mandarin, Rakott karfiol<sup>7</sup></b> E: 562kcal Tel.zsír: 3,79g CH: 59,52g Só: 3,35g Zsír: 22,84g Feh.: 27,12g Cuk: g Ca: 151,59mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Halrudacska rántva<sup>4</sup></b> E: 475kcal Tel.zsír: 0,96g CH: 59,60g Só: 1,26g Zsír: 18,11g Feh.: 17,81g Cuk: g Ca: 16,88mg	<b>Mogyorókrém<sup>5</sup>, graham kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 214kcal Tel.zsír: 1,58g CH: 35,55g Só: 1,03g Zsír: 5,15g Feh.: 6,03g Cuk: 7,20g Ca: 30,50mg	<b>Rozsos zsemle, tojáskrémmel retek<sup>1,3,7,10</sup></b> E: 341kcal Tel.zsír: 2,67g CH: 47,81g Só: 3,45g Zsír: 10,27g Feh.: 14,04g Cuk: g Ca: 44,46mg	<b>csokoládés puding<sup>7</sup></b> E: 156kcal Tel.zsír: 1,11g CH: 30,56g Só: 0,13g Zsír: 2,01g Feh.: 3,80g Cuk: 19,98g Ca: 113,90mg	<b>Ivólé, sajtos pogácsa<sup>1,3,7</sup></b> E: 436kcal Tel.zsír: g CH: 41,60g Só: 0,00g Zsír: 19,90g Feh.: 19,83g Cuk: g Ca: 2,76mg
Energia:	1 947,11kcal	1 086,93kcal	1 311,64kcal	1 447,11kcal	1 516,86kcal
Zsír:	94,22g	38,99g	40,36g	63,77g	53,02g
Telített zsírsav:	21,84g	5,54g	10,98g	7,80g	9,57g
Fehérje:	69,92g	38,65g	62,04g	52,64g	69,82g
Szénhidrát:	198,28g	152,50g	172,34g	160,94g	183,97g
Hozzáadott cukor:	g	23,29g	30,67g	29,97g	21,49g
Só:	4,98g	7,89g	10,69g	7,72g	5,52g
Ca:	561,27mg	205,32mg	712,48mg	321,36mg	619,43mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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 és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!