

Iskola felső

# Étlap

2022. március 7 - 2022. március 11

Étkezés	2022.03.07 Hétfő	2022.03.08 Kedd	2022.03.09 Szerda	2022.03.10 Csütörtök	2022.03.11 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaós csiga<sup>1,3,7</sup>, Tej<sup>7</sup></b> E: 338kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 52,11g Só: 0,33g Zsír: 9,04g Feh.: 13,34g Cuk: g Ca: 285,00mg	<b>Kenyér felvágott paprika<sup>1,3,7</sup>, Csipkebogyó tea</b> E: 332kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 50,38g Só: 2,73g Zsír: 7,17g Feh.: 16,04g Cuk: 9,99g Ca: 57,51mg	<b>Vaniliás tej<sup>7</sup>, percc<sup>1</sup></b> E: 210kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 26,98g Só: 0,37g Zsír: 6,02g Feh.: 11,45g Cuk: 1,80g Ca: 319,21mg	<b>Rozsos kenyér, zöldfűszeres sajtkrém, retek<sup>1,3,7</sup>, Tea</b> E: 470kcal Tel.zsír: 10,52g CH: 50,54g Só: 2,18g Zsír: 19,89g Feh.: 20,82g Cuk: 9,99g Ca: 479,98mg	<b>Sajtos pogácsa<sup>1,3,7</sup>, Tejeskávé neskávéból<sup>7</sup></b> E: 604kcal Tel.zsír: 1,87g CH: 66,87g Só: 0,32g Zsír: 23,25g Feh.: 28,57g Cuk: 17,98g Ca: 276,59mg
<b>Ebéd</b>	<b>Csirkeraguleves<sup>1,9</sup>, Alma, Sajtos makaróni<sup>1,7</sup></b> E: 627kcal Tel.zsír: 6,51g CH: 76,12g Só: 3,39g Zsír: 20,30g Feh.: 33,37g Cuk: g Ca: 284,35mg	<b>Fokhagymakrémleves kenyérkockával<sup>1,3,7,8</sup>, Töltött csirkecomb egész<sup>1,3,7</sup>, Tört burgonya, csalamádé</b> E: 673kcal Tel.zsír: 5,52g CH: 76,51g Só: 7,53g Zsír: 24,95g Feh.: 34,61g Cuk: 5,00g Ca: 107,17mg	<b>Grízgaluska leves<sup>1,3</sup>, Bakonyi sertésszelet<sup>1,7</sup>, Főtt rizs</b> E: 713kcal Tel.zsír: 4,52g CH: 83,04g Só: 3,74g Zsír: 28,45g Feh.: 25,95g Cuk: g Ca: 85,38mg	<b>Kertészleves<sup>1,9</sup>, Vagdalt pogácsa<sup>1,3,7</sup>, Szárazbabfőzelék<sup>1,7</sup></b> E: 1 013kcal Tel.zsír: 6,45g CH: 75,67g Só: 4,74g Zsír: 61,04g Feh.: 36,75g Cuk: g Ca: 169,69mg	<b>Karalábéleves (magyaros), tésztával<sup>1</sup>, Borsos tokány, Kötött tészta<sup>1,3</sup></b> E: 504kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 51,94g Só: 3,51g Zsír: 19,95g Feh.: 26,95g Cuk: g Ca: 75,44mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Melegszendvics<sup>1,3,6,7</sup>, Paradicsom</b> E: 379kcal Tel.zsír: 3,52g CH: 36,83g Só: 2,35g Zsír: 17,52g Feh.: 17,44g Cuk: g Ca: 186,07mg	<b>Túrós táská<sup>1,3,7</sup>, gyümölcs joghurt<sup>7</sup></b> E: 322kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 46,18g Só: 0,36g Zsír: 8,64g Feh.: 12,75g Cuk: 9,75g Ca: 152,40mg	<b>Lekváros kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 298kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 54,46g Só: 1,67g Zsír: 5,60g Feh.: 7,00g Cuk: 15,58g Ca: 14,84mg	<b>Virsli zsömlében ketchuppal<sup>1,6</sup></b> E: 321kcal Tel.zsír: 1,83g CH: 48,29g Só: 2,39g Zsír: 7,60g Feh.: 14,05g Cuk: 2,52g Ca: 22,47mg	<b>Édes keksz<sup>1,3,7</sup>, meggyes krémtúró<sup>7</sup></b> E: 220kcal Tel.zsír: 1,64g CH: 38,22g Só: 0,03g Zsír: 3,84g Feh.: 7,99g Cuk: 10,36g Ca: 22,83mg
Energia:	1 344,38kcal	1 327,73kcal	1 221,18kcal	1 802,89kcal	1 327,76kcal
Zsír:	46,86g	40,76g	40,07g	88,52g	47,04g
Telített zsírsav:	12,07g	9,65g	8,13g	18,80g	6,63g
Fehérje:	64,16g	63,40g	44,40g	71,63g	63,52g
Szénhidrát:	165,06g	173,07g	164,48g	174,51g	157,03g
Hozzáadott cukor:	g	24,74g	17,37g	12,51g	28,34g
Só:	6,08g	10,63g	5,78g	9,32g	3,86g
Ca:	755,42mg	317,08mg	419,43mg	672,14mg	374,86mg

## 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 és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!