

Iskola felső

## Étlap

2022. március 28 - 2022. április 1

Étkezés	2022.03.28 Hétfő	2022.03.29 Kedd	2022.03.30 Szerda	2022.03.31 Csütörtök	2022.04.01 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Tej<sup>7</sup>, búrikifli<sup>1,3,7</sup></b> E: 121kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 13,25g Só: 0,33g Zsír: 3,75g Feh.: 8,50g Cuk: g Ca: 285,00mg	<b>Graham kenyér<sup>1,3,7</sup>, Olasz felvágott<sup>6</sup>, Margarin, Gyümölcs tea, hagyma</b> E: 458kcal Tel.zsír: 7,07g CH: 51,09g Só: 3,75g Zsír: 21,14g Feh.: 15,32g Cuk: 5,99g Ca: 39,63mg	<b>Briós<sup>1,3,7</sup>, Kiwi, Tejeskávé<sup>7</sup></b> E: 509kcal Tel.zsír: 3,88g CH: 88,19g Só: 0,81g Zsír: 9,37g Feh.: 15,09g Cuk: 26,12g Ca: 337,22mg	<b>Zsemle<sup>1,3,7</sup>, gépsonka, Retek, Csipkebogyó tea, fűszeres vajkrém<sup>7</sup></b> E: 477kcal Tel.zsír: 5,10g CH: 69,25g Só: 2,16g Zsír: 12,31g Feh.: 21,82g Cuk: 9,99g Ca: 51,02mg	<b>Tej<sup>7</sup>, almás rácsos<sup>1,3,8</sup></b> E: 123kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 13,64g Só: 0,34g Zsír: 3,80g Feh.: 8,58g Cuk: 0,08g Ca: 285,00mg
<b>Ebéd</b>	<b>Alma, Lencsegulyás (sertés) csipetkével<sup>1,3</sup>, Túrógombóc tejföllel<sup>1,3,7</sup></b> E: 1 001kcal Tel.zsír: 8,10g CH: 97,92g Só: 2,45g Zsír: 42,50g Feh.: 53,01g Cuk: 13,00g Ca: 230,89mg	<b>Nyírségi gombóclevés<sup>1,3,7,9</sup>, Sült csirkecomb, Sóskafezelék<sup>1,7</sup></b> E: 673kcal Tel.zsír: 7,43g CH: 40,97g Só: 4,58g Zsír: 45,27g Feh.: 32,06g Cuk: 7,99g Ca: 218,46mg	<b>Májgombóc (májgaluska) leves<sup>1,3,7</sup>, Rakott karfiol<sup>7</sup></b> E: 531kcal Tel.zsír: 3,75g CH: 44,20g Só: 3,61g Zsír: 24,93g Feh.: 30,41g Cuk: g Ca: 146,41mg	<b>Almaleves<sup>1,7</sup>, Halrudacska rántva<sup>4</sup>, Petrezselymes burgonya</b> E: 600kcal Tel.zsír: 3,42g CH: 69,07g Só: 1,94g Zsír: 27,71g Feh.: 16,98g Cuk: 9,99g Ca: 58,88mg	<b>Brokkolikrémleves<sup>1,3,7</sup>, Csirkemell sajtmártással<sup>1,7,8</sup>, Párolt rizs, Pírtott magvakkal<sup>8</sup></b> E: 1 027kcal Tel.zsír: 12,89g CH: 76,02g Só: 4,21g Zsír: 58,91g Feh.: 46,86g Cuk: g Ca: 373,09mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Tojáskrém<sup>3,7,10</sup>, Lilahagyma, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 361kcal Tel.zsír: 4,02g CH: 41,13g Só: 1,92g Zsír: 15,62g Feh.: 13,41g Cuk: g Ca: 55,47mg	<b>Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1,3,7</sup>, Baromfi vagdalt, Mustár<sup>10</sup></b> E: 198kcal Tel.zsír: 0,05g CH: 35,98g Só: 1,11g Zsír: 2,55g Feh.: 7,44g Cuk: g Ca: 43,24mg	<b>Margarin, Kenyér<sup>1,3,7</sup>, Trappista sajt<sup>7</sup>, kígyó uborka</b> E: 442kcal Tel.zsír: 10,55g CH: 38,31g Só: 2,90g Zsír: 22,08g Feh.: 22,04g Cuk: g Ca: 437,72mg	<b>Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1,3,7</sup>, Májkrém<sup>6</sup>, Paradicsom, Limonádé cukor nélkül</b> E: 330kcal Tel.zsír: 4,24g CH: 36,72g Só: 1,72g Zsír: 13,34g Feh.: 14,51g Cuk: g Ca: 80,61mg	<b>Tepertős pogácsa<sup>1,3,7</sup>, gyümölcsle rostos 100%-os</b> E: 492kcal Tel.zsír: g CH: 66,72g Só: g Zsír: 20,07g Feh.: 7,69g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 483,49kcal	1 328,12kcal	1 482,14kcal	1 406,03kcal	1 642,42kcal
Zsír:	61,87g	68,96g	56,38g	53,35g	82,77g
Telített zsírsav:	14,16g	14,54g	18,18g	12,76g	14,93g
Fehérje:	74,91g	54,83g	67,54g	53,31g	63,13g
Szénhidrát:	152,30g	128,04g	170,70g	175,03g	156,38g
Hozzáadott cukor:	13,00g	13,99g	26,12g	19,98g	0,08g
Só:	4,70g	9,43g	7,32g	5,81g	4,54g
Ca:	571,36mg	301,33mg	921,35mg	190,52mg	658,09mg

**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!