

Felső tagozat

# Étlap

2023. május 8 - 2023. május 12

Étkezés	2023.05.08 Hétfő	2023.05.09 Kedd	2023.05.10 Szerda	2023.05.11 Csütörtök	2023.05.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	*lilahagyma, Tea, tavaszi felvágott [1,6,9,10], rozsoskenyér [1]  E: 207,83kcal Tel.zsír: 1,86g CH: 35,30g Só: 1,26g  Zsír: 5,19g Feh.: 7,07g Cuk: 9,99g Ca: mg	"Srekk" krém [3,7,10], Paradicsom, Tea, teljesörlesű kenyér [1]  E: 328,80kcal Tel.zsír: 1,59g CH: 50,00g Só: 0,80g  Zsír: 7,25g Feh.: 15,95g Cuk: 9,99g Ca: mg	*jégcsap retek, Házi Körözött [7], Tea, rozsoskenyér [1]  E: 208,63kcal Tel.zsír: 2,08g CH: 30,38g Só: 0,57g  Zsír: 4,14g Feh.: 9,51g Cuk: 9,99g Ca: 38,00mg	fonott kalács [1,3,7], Kakaó [7]  E: 468,28kcal Tel.zsír: 5,16g CH: 75,30g Só: 0,73g  Zsír: 11,27g Feh.: 16,19g Cuk: 23,00g Ca: 285,00mg	Tojáskrém [3,7,10], Tejeskávé [1,7], rozsoskenyér [1]  E: 409,76kcal Tel.zsír: 4,16g CH: 57,05g Só: 1,51g  Zsír: 10,48g Feh.: 17,01g Cuk: 10,02g Ca: 285,00mg
<b>Ebéd</b>	Csirkeaprólék leves (szárny, zúza, máj) [1,9], Tavaszi rizses hús [1,9]  E: 779,86kcal Tel.zsír: 5,81g CH: 64,15g Só: 0,52g  Zsír: 32,40g Feh.: 49,73g Cuk: 0,57g Ca: mg	Brokkolikrémleves pirított tökmaggal joghurttal [1,3,7], Zuzapörkölt csirkeuzából, Tarhonya köret [1]  E: 693,07kcal Tel.zsír: 3,89g CH: 75,57g Só: 0,23g  Zsír: 28,10g Feh.: 30,90g Cuk: 0,20g Ca: mg	*Székelygulyás [1,7], Pizzás csiga házi [1,3,6,7,9,10], kenyér [1]  E: 800,78kcal Tel.zsír: 4,11g CH: 113,83g Só: 1,95g  Zsír: 20,77g Feh.: 36,69g Cuk: 11,51g Ca: 56,92mg	Lencseleves füstölt kolbásszal [1], *Római csirkemell [7], Zldséges rizs [1]  E: 805,81kcal Tel.zsír: 9,87g CH: 70,84g Só: 1,42g  Zsír: 32,63g Feh.: 51,79g Cuk: 0,10g Ca: 153,55mg	*Rántott sertésszelet [1,3], Burgonyapüré [7], Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma) [7], Csemege uborka [12]  E: 724,66kcal Tel.zsír: 3,71g CH: 100,12g Só: 1,46g  Zsír: 18,48g Feh.: 32,45g Cuk: 7,99g Ca: 79,80mg
<b>Uzsonna</b>	narancs, háztartási keksz [1,3,7]  E: 339,48kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 64,80g Só: 0,69g  Zsír: 5,00g Feh.: 7,58g Cuk: 12,95g Ca: mg	Vajjas-mézes kenyér [1,7]  E: 289,84kcal Tel.zsír: 1,18g CH: 57,35g Só: 1,18g  Zsír: 2,91g Feh.: 7,10g Cuk: 20,25g Ca: mg	Gyümölcs joghurt [7], tejes kifli [1,3,7]  E: 296,50kcal Tel.zsír: 3,20g CH: 45,60g Só: 0,88g  Zsír: 5,75g Feh.: 9,68g Cuk: g Ca: mg	*kígyóuborka, rozsoskenyér [1], x sajtkrém sajtmester  E: 138,77kcal Tel.zsír: 0,15g CH: 22,05g Só: 0,73g  Zsír: 2,09g Feh.: 4,98g Cuk: g Ca: 55,00mg	x alma, tejszelet [1,3,5,7]  E: 232,80kcal Tel.zsír: 5,76g CH: 31,92g Só: 0,06g  Zsír: 9,90g Feh.: 4,26g Cuk: 12,60g Ca: mg
Energia:	1 327,18kcal	1 311,71kcal	1 305,91kcal	1 412,86kcal	1 367,21kcal
Zsír:	42,59g	38,26g	30,66g	45,99g	38,87g
Telített zsírsav:	9,06g	6,66g	9,39g	15,18g	13,63g
Fehérje:	64,38g	53,95g	55,88g	72,95g	53,72g
Szénhidrát:	164,25g	182,92g	189,81g	168,19g	189,10g
Hozzáadott cukor:	23,51g	30,44g	21,50g	23,10g	30,62g
Só:	2,47g	2,22g	3,39g	2,89g	3,03g
Ca:	mg	mg	94,92mg	493,55mg	364,80mg

**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!

