

Iskola alsó tagozat

Étlap

2017. június 12 - 2017. június 16

Étkezés	2017.06.12 Hétfő	2017.06.13 Kedd	2017.06.14 Szerda	2017.06.15 Csütörtök	2017.06.16 Péntek
Tízórai	Tej₇, Csokis croissant_{1,3,7} E: 355,75kcal Zsír: 18,59g Tel.zsír.: 6,73g Feh.: 12,11g CH: 34,63g Cuk: 7,41g Só: 0,71g Ca: 325,54mg	Tea, Paradicsom, kukoricás kenyér_{1,3,7}, natúr sajtkrém₇ E: 212,25kcal Zsír: 8,17g Tel.zsír.: 4,60g Feh.: 3,91g CH: 29,59g Cuk: 8,99g Só: 1,36g Ca: 39,80mg	Kakaó₇, Kuglóf_{1,3,7} E: 517,03kcal Zsír: 13,16g Tel.zsír.: 5,89g Feh.: 18,14g CH: 79,08g Cuk: 28,10g Só: 0,85g Ca: 354,25mg	Tea, Melegszendvics_{1,3,7}, kaliforniai paprika E: 299,53kcal Zsír: 6,19g Tel.zsír.: 2,73g Feh.: 17,98g CH: 41,79g Cuk: 8,99g Só: 1,60g Ca: 128,70mg	
Ebéd	Sertésraguleves tárkonyos_{1,7,9}, Káposztás kocka₁ E: 620,54kcal Zsír: 26,30g Tel.zsír.: 2,74g Feh.: 21,05g CH: 72,67g Cuk: 2,00g Só: 2,19g Ca: 104,18mg	Zöldborsóleves₁, Teljes őrlésű kenyér ebédhez_{1,3,7}, Burgonyafőzelék_{1,7}, Sertés apró₁ E: 842,93kcal Zsír: 44,40g Tel.zsír.: 3,44g Feh.: 33,35g CH: 73,67g Cuk: 0,00g Só: 3,80g Ca: 104,92mg	Sajtkrémleves_{1,7,8}, Csirkemell barack mártással₇, Párolt rizs E: 574,78kcal Zsír: 24,06g Tel.zsír.: 10,51g Feh.: 30,83g CH: 56,43g Cuk: 12,99g Só: 2,12g Ca: 267,14mg	Húsleves (csirke), tésztával_{1,8,9}, Diósguba_{1,3,7,8}, almálé 12%-os E: 544,81kcal Zsír: 17,72g Tel.zsír.: 2,72g Feh.: 22,21g CH: 81,75g Cuk: 28,13g Só: 2,14g Ca: 173,50mg	
Uzsonna	Trappista sajt₇, kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú_{1,3,7}, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 331,75kcal Zsír: 16,57g Tel.zsír.: 8,35g Feh.: 17,48g CH: 27,87g Cuk: 0,00g Só: 1,81g Ca: 360,32mg	Snidlinges túrókrém₇, korpás kenyér_{1,3,7} E: 147,28kcal Zsír: 4,35g Tel.zsír.: 2,14g Feh.: 9,36g CH: 17,19g Cuk: 0,00g Só: 1,29g Ca: 47,16mg	Zöldpaprika, Fokhagymás felvágott₇, Bajor rozskenyér_{1,3,7} E: 336,20kcal Zsír: 15,09g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,26g CH: 34,86g Cuk: 0,00g Só: 0,70g Ca: 23,16mg	Zsemle_{1,3,7}, natúr joghurt₇ E: 298,25kcal Zsír: 9,35g Tel.zsír.: 4,88g Feh.: 13,20g CH: 40,00g Cuk: 0,00g Só: 1,54g Ca: 310,55mg	
Energia:	1 308,04kcal	1 202,47kcal	1 428,01kcal	1 142,60kcal	0,00kcal
Zsír:	61,45g	56,92g	52,31g	33,26g	0,00g
Telített zsírsav:	17,82g	10,19g	16,40g	10,32g	0,00g
Fehérje:	50,63g	46,62g	59,23g	53,39g	0,00g
Szénhidrát:	135,16g	120,44g	170,36g	163,54g	0,00g
Hozzáadott cukor:	9,41g	8,99g	41,08g	37,13g	0,00g
Só:	4,72g	6,45g	3,68g	5,28g	0,00g
Ca:	790,04mg	191,88mg	644,55mg	612,76mg	0,00mg

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!