

Iskola

# Étlap

2018. április 23 - 2018. április 27

Étkezés	2018.04.23 Hétfő	2018.04.24 Kedd	2018.04.25 Szerda	2018.04.26 Csütörtök	2018.04.27 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej <sup>7</sup> , Kakaós csiga <sup>1,3,7</sup> E: 338,17kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 52,11g Só: 0,33g Zsír: 9,04g Feh.: 13,34g Cuk: 0,00g Ca: 285,00mg	Tea, Paradicsom, Margarin, Mozzarella sajt <sup>7</sup> , kukoricas kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 234,00kcal Tel.zsír: 3,70g CH: 29,55g Só: 1,41g Zsír: 9,78g Feh.: 5,73g Cuk: 8,99g Ca: 88,71mg	Gyümölcs tea, Bundás kenyér <sup>1,3,7</sup> , Paradicsom E: 242,02kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 30,49g Só: 1,57g Zsír: 9,53g Feh.: 7,55g Cuk: 0,00g Ca: 49,03mg	Tej, kalács <sup>1,3,7</sup> , Nutella <sup>1,5</sup> E: 419,20kcal Tel.zsír: 5,80g CH: 58,07g Só: 1,06g Zsír: 13,96g Feh.: 14,85g Cuk: 11,39g Ca: 263,95mg	Csipkebogyó tea, Diós sajtkrém <sup>7,8</sup> , félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 398,43kcal Tel.zsír: 13,53g CH: 27,44g Só: 1,19g Zsír: 28,10g Feh.: 8,48g Cuk: 8,99g Ca: 110,35mg
<b>Ebéd</b>	vegyes gyümölcsleves <sup>1,7</sup> , Rántott csirkemell <sup>1,3</sup> , Zöldséges rizs E: 721,56kcal Tel.zsír: 5,23g CH: 74,21g Só: 2,46g Zsír: 34,13g Feh.: 25,79g Cuk: 9,21g Ca: 71,53mg	Sertésraguleves tárkonyos <sup>1,7,9</sup> , Kelkáposzta főzelék <sup>1</sup> , Baromfi virsli <sup>6</sup> , Alma E: 647,13kcal Tel.zsír: 5,87g CH: 42,67g Só: 3,76g Zsír: 37,76g Feh.: 31,25g Cuk: 0,00g Ca: 163,27mg	Babgulyás <sup>1,9</sup> , Tejberizs erdei gyümölcsöntettel <sup>7</sup> E: 757,07kcal Tel.zsír: 9,14g CH: 98,85g Só: 2,32g Zsír: 27,81g Feh.: 25,17g Cuk: 26,47g Ca: 330,69mg	Zöldborsóleves <sup>1</sup> , Sertéssült (karaj), Görög saláta <sup>7</sup> , Túrórudi <sup>5,7</sup> E: 493,55kcal Tel.zsír: 8,20g CH: 31,23g Só: 3,06g Zsír: 29,90g Feh.: 23,40g Cuk: 11,46g Ca: 131,16mg	Karalábéleves (tejfölös), tésztával <sup>1,7</sup> , Húsgombóc paradicsommártással <sup>1,3,9</sup> , Főtt burgonya E: 561,44kcal Tel.zsír: 2,76g CH: 72,62g Só: 3,23g Zsír: 18,34g Feh.: 23,83g Cuk: 6,99g Ca: 85,51mg
<b>Uzsonna</b>	Paprikás szalámi, Zöldpaprika, Margarin, bajor rozskenyér <sup>1,3,7</sup> E: 240,45kcal Tel.zsír: 5,17g CH: 17,67g Só: 1,30g Zsír: 15,65g Feh.: 6,96g Cuk: 0,00g Ca: 19,13mg	Tojáskrém <sup>3,7,10</sup> , Lilahagyma, teljesörlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 221,36kcal Tel.zsír: 3,32g CH: 17,83g Só: 0,70g Zsír: 12,63g Feh.: 8,75g Cuk: 0,00g Ca: 44,75mg	rozsos zsemle <sup>1</sup> , Tonhalkrém <sup>4,10</sup> , kígyó uborka E: 187,34kcal Tel.zsír: 0,72g CH: 30,80g Só: 1,97g Zsír: 4,06g Feh.: 6,58g Cuk: 0,00g Ca: 11,46mg	Zöldáru paprika, gépsonka, Margarin, Kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 282,89kcal Tel.zsír: 2,92g CH: 33,07g Só: 1,80g Zsír: 9,66g Feh.: 15,53g Cuk: 0,00g Ca: 28,71mg	Kifli <sup>1,3</sup> , Kefir <sup>7</sup> , kockasajt <sup>7</sup> E: 288,44kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 34,16g Só: 1,31g Zsír: 10,94g Feh.: 13,07g Cuk: 0,00g Ca: 278,44mg
Energia:	1 300,17kcal	1 102,49kcal	1 186,43kcal	1 195,63kcal	1 248,31kcal
Zsír:	58,83g	60,18g	41,40g	53,53g	57,38g
Telített zsírsav:	12,43g	12,89g	11,19g	16,93g	20,68g
Fehérje:	46,09g	45,74g	39,30g	53,79g	45,37g
Szénhidrát:	143,99g	90,05g	160,14g	122,37g	134,22g
Hozzáadott cukor:	9,21g	8,99g	26,47g	22,85g	15,98g
Só:	4,10g	5,87g	5,87g	5,93g	5,73g
Ca:	375,66mg	296,72mg	391,18mg	423,82mg	474,30mg

## 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!