

Iskola

# Étlap

2018. május 14 - 2018. május 18

Étkezés	2018.05.14 Hétfő	2018.05.15 Kedd	2018.05.16 Szerda	2018.05.17 Csütörtök	2018.05.18 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Tej<sup>7</sup>, Csokis croissant<sup>1,3,7</sup></b>  E: 356kcal      Zsír: 18,59g Tel.zsír: 6,73g      Feh.: 12,11g CH: 34,63g      Cuk: 7,41g Só: 0,71g      Ca: 325,54mg	<b>Gyümölcs tea, kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú<sup>1,3,7</sup>, füstölt sajt<sup>7</sup></b>  E: 223kcal      Zsír: 11,30g Tel.zsír: 6,82g      Feh.: 12,21g CH: 17,25g      Cuk: 0,00g Só: 1,20g      Ca: 329,15mg	<b>Kakaó<sup>7</sup>, Kalács<sup>1,3,7</sup>, Margarin</b>  E: 498kcal      Zsír: 16,30g Tel.zsír: 6,68g      Feh.: 16,02g CH: 71,34g      Cuk: 23,30g Só: 1,16g      Ca: 317,04mg	<b>Tea, Bundás kenyér<sup>1,3,7</sup>, Paradicsom</b>  E: 278kcal      Zsír: 9,53g Tel.zsír: 1,33g      Feh.: 7,55g CH: 39,48g      Cuk: 8,99g Só: 1,57g      Ca: 49,08mg	<b>Tej<sup>7</sup>, Lekvár sárgabarack, Margarin, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 371kcal      Zsír: 10,43g Tel.zsír: 3,99g      Feh.: 14,45g CH: 54,34g      Cuk: 8,14g Só: 1,69g      Ca: 301,10mg
<b>Ebéd</b>	<b>Sertésraguleves tárkonyos<sup>1,7,9</sup>, Sóskamártás<sup>1,7</sup>, Főtt burgonya, Főtt tojás<sup>3</sup></b>  E: 622kcal      Zsír: 32,62g Tel.zsír: 5,20g      Feh.: 23,97g CH: 54,86g      Cuk: 5,99g Só: 3,35g      Ca: 200,07mg	<b>Gombaleves magyaros, tésztával<sup>1,9</sup>, Rakott kelkáposzta<sup>7</sup>, Túrórudi<sup>5,7</sup></b>  E: 562kcal      Zsír: 26,08g Tel.zsír: 7,37g      Feh.: 29,93g CH: 49,66g      Cuk: 11,46g Só: 2,41g      Ca: 192,72mg	<b>vegyes gyümölcsleves<sup>1,7</sup>, Vadas csirke tésztával<sup>1,7,9,10</sup></b>  E: 547kcal      Zsír: 12,31g Tel.zsír: 3,72g      Feh.: 26,99g CH: 79,86g      Cuk: 10,67g Só: 1,70g      Ca: 131,47mg	<b>Palócleves<sup>1,7</sup>, Diósguba<sup>1,3,7,8</sup>, Vaníliakrém<sup>3,7</sup>, Alma</b>  E: 816kcal      Zsír: 34,93g Tel.zsír: 11,42g      Feh.: 29,94g CH: 93,63g      Cuk: 22,64g Só: 2,33g      Ca: 286,56mg	<b>Grízgaluska leves<sup>1,3</sup>, Rántott hal (pangasius)<sup>1,3,4</sup>, Rizi-bizi</b>  E: 756kcal      Zsír: 43,58g Tel.zsír: 5,96g      Feh.: 20,75g CH: 66,85g      Cuk: 0,00g Só: 3,24g      Ca: 54,04mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Zsemle felvágott<sup>1,3,7</sup>, Zöldpaprika</b>  E: 235kcal      Zsír: 6,52g Tel.zsír: 1,70g      Feh.: 12,12g CH: 31,71g      Cuk: 0,00g Só: 1,91g      Ca: 46,20mg	<b>Margarin, csirkemell sonka<sup>6</sup>, kígyó uborka, félbarna kenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 201kcal      Zsír: 6,93g Tel.zsír: 2,11g      Feh.: 10,89g CH: 23,56g      Cuk: 0,00g Só: 1,65g      Ca: 18,74mg	<b>Tojáskrém<sup>3,7,10</sup>, Bajor rozskenyér<sup>1,3,7</sup>, kígyó uborka</b>  E: 297kcal      Zsír: 12,82g Tel.zsír: 3,30g      Feh.: 10,87g CH: 34,12g      Cuk: 0,00g Só: 1,11g      Ca: 49,61mg	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, kockasajt<sup>7</sup></b>  E: 143kcal      Zsír: 2,84g Tel.zsír: 0,00g      Feh.: 5,42g CH: 23,81g      Cuk: 0,00g Só: 0,63g      Ca: 8,44mg	<b>Paprikás szalámi, Margarin, korpás kenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 179kcal      Zsír: 15,34g Tel.zsír: 5,17g      Feh.: 4,73g CH: 5,17g      Cuk: 0,00g Só: 1,32g      Ca: 4,55mg
Energia:	1 212,73kcal	986,97kcal	1 342,29kcal	1 236,89kcal	1 306,29kcal
Zsír:	57,73g	44,30g	41,43g	47,30g	69,34g
Telített zsírsav:	13,64g	16,30g	13,70g	12,75g	15,12g
Fehérje:	48,19g	53,03g	53,88g	42,91g	39,93g
Szénhidrát:	121,19g	90,47g	185,32g	156,91g	126,36g
Hozzáadott cukor:	13,41g	11,46g	33,97g	31,63g	8,14g
Só:	5,97g	5,25g	3,97g	4,53g	6,25g
Ca:	571,82mg	540,61mg	498,12mg	344,08mg	359,70mg

**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!