

Iskola

Étlap

2018. május 21 - 2018. május 25

Étkezés	2018.05.21 Hétfő	2018.05.22 Kedd	2018.05.23 Szerda	2018.05.24 Csütörtök	2018.05.25 Péntek
Tízórai		Tej ₇ , Túrós táská _{1,3,7} E: 354kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 51,75g Só: 0,33g Zsír: 7,95g Feh.: 16,90g Cuk: 0,00g Ca: 285,00mg	Tea, Paradicsom, Bajor rozskenyér _{1,3,7} , füstölt sajt ₇ E: 311kcal Tel.zsír: 5,14g CH: 44,18g Só: 1,31g Zsír: 8,96g Feh.: 12,29g Cuk: 8,99g Ca: 267,36mg	Tej ₇ , Margarin, Kenyér _{1,3,7} , Méz E: 364kcal Tel.zsír: 3,99g CH: 52,76g Só: 1,68g Zsír: 10,43g Feh.: 14,43g Cuk: 8,10g Ca: 301,95mg	Tea, Kenőmájas _{6,7} , kenyér, félbarna, burgonyás _{1,3,7} , kaliforniai paprika E: 252kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 31,57g Só: 1,62g Zsír: 9,23g Feh.: 9,53g Cuk: 8,99g Ca: 15,78mg
Ebéd		Babgulyás tarjából _{1,9} , Rizsfelfújt _{1,3,7} , Erdei gyümölcsöntet E: 799kcal Tel.zsír: 7,67g CH: 112,22g Só: 2,27g Zsír: 25,87g Feh.: 27,75g Cuk: 25,97g Ca: 282,38mg	Paradicsomleves _{1,9} , Tökfőzelék _{1,7} , Sertés apró ₁ , toast kenyér teljesörlésű _{1,3,7} E: 727kcal Tel.zsír: 3,36g CH: 52,86g Só: 3,22g Zsír: 43,90g Feh.: 25,74g Cuk: 5,99g Ca: 81,43mg	Pulykaraguleves _{1,9} , Gránátos (burgonyás) kocka ₁ , Uborkasaláta, müzli szelet _{1,5} E: 598kcal Tel.zsír: 1,84g CH: 87,26g Só: 3,19g Zsír: 16,37g Feh.: 24,51g Cuk: 9,99g Ca: 94,08mg	Brokkolikrémleves _{1,3,7} , Sajtós-tejfölös csirkemell ₇ , kenyérkocka _{1,3,7} , Párolt rizs E: 586kcal Tel.zsír: 7,66g CH: 58,42g Só: 3,14g Zsír: 24,24g Feh.: 32,59g Cuk: 1,87g Ca: 234,60mg
Uzsonna		Szalámi csemege, Margarin, félbarna kenyér _{1,3,7} , kígyó uborka E: 240kcal Tel.zsír: 5,49g CH: 16,29g Só: 1,61g Zsír: 15,62g Feh.: 8,27g Cuk: 0,00g Ca: 15,05mg	Zöldáru paprika, Magyaros vajkrém ₇ , lenmagos zsemle 50g _{1,3,7} E: 67kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 2,28g Só: 0,00g Zsír: 6,00g Feh.: 0,92g Cuk: 0,00g Ca: 6,00mg	Kifli _{1,3} , Natúr joghurt ₇ E: 206kcal Tel.zsír: 2,93g CH: 29,70g Só: 1,08g Zsír: 5,68g Feh.: 8,86g Cuk: 0,00g Ca: 188,44mg	Kenyér körözött paprika _{1,3,7} E: 236kcal Tel.zsír: 1,81g CH: 35,67g Só: 1,66g Zsír: 4,12g Feh.: 13,59g Cuk: 0,00g Ca: 69,83mg
Energia:	0,00kcal	1 393,80kcal	1 104,70kcal	1 168,63kcal	1 074,02kcal
Zsír:	0,00g	49,44g	58,87g	32,48g	37,59g
Telített zsírsav:	0,00g	15,19g	8,50g	8,75g	13,28g
Fehérje:	0,00g	52,92g	38,94g	47,80g	55,71g
Szénhidrát:	0,00g	180,26g	99,31g	169,72g	125,66g
Hozzáadott cukor:	0,00g	25,97g	14,99g	18,09g	10,86g
Só:	0,00g	4,22g	4,53g	5,96g	6,43g
Ca:	0,00mg	582,44mg	354,79mg	584,47mg	320,21mg

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!