

Iskola

Étlap

2018. június 11 - 2018. június 15

Étkezés	2018.06.11 Hétfő	2018.06.12 Kedd	2018.06.13 Szerda	2018.06.14 Csütörtök	2018.06.15 Péntek
Tízórai	Kakaó⁷, Pulyka sonka, Bajor rozskenyér^{1,3,7}, margarin E: 473kcal Tel.zsír: 5,10g CH: 66,28g Só: 2,13g Zsír: 13,67g Feh.: 20,61g Cuk: 19,10g Ca: 345,38mg	Tea, Pizzás csiga^{1,7} E: 484kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 55,51g Só: 0,00g Zsír: 23,14g Feh.: 9,09g Cuk: 8,99g Ca: 3,20mg	Tej⁷, Lekvár őszibarack, Kenyér^{1,3,7} E: 320kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 55,33g Só: 1,53g Zsír: 4,35g Feh.: 14,46g Cuk: 9,34g Ca: 297,00mg	Tea, Melegszendvics^{1,3,6,7}, Paradicsom E: 370kcal Tel.zsír: 2,95g CH: 41,20g Só: 2,00g Zsír: 15,30g Feh.: 15,13g Cuk: 8,99g Ca: 159,53mg	Tej⁷, Fokhagymás kifli¹ E: 247kcal Tel.zsír: 2,11g CH: 37,72g Só: 0,96g Zsír: 4,50g Feh.: 13,75g Cuk: 0,00g Ca: 297,74mg
Ebéd	Paradicsomleves^{1,9}, Zöldborsó főzelék^{1,7}, bécsi virsli E: 430kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 45,53g Só: 2,81g Zsír: 18,63g Feh.: 18,56g Cuk: 5,99g Ca: 115,99mg	Rántott csirkemell^{1,3}, Ivólé, Görög saláta⁷ E: 533kcal Tel.zsír: 5,79g CH: 26,30g Só: 2,33g Zsír: 36,78g Feh.: 23,18g Cuk: 0,00g Ca: 96,62mg	Brokkolikrémleves^{1,3,7}, Fejtettbabfőzelék^{1,7}, Fasírt (sertés)^{1,3,7} E: 699kcal Tel.zsír: 5,18g CH: 63,88g Só: 3,50g Zsír: 29,30g Feh.: 34,90g Cuk: 0,00g Ca: 113,08mg	Húsleves (sertés), cérnametélttel^{1,8,9}, Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal^{1,7} E: 495kcal Tel.zsír: 1,91g CH: 70,22g Só: 1,84g Zsír: 10,32g Feh.: 28,70g Cuk: 17,99g Ca: 312,15mg	Tojásleves^{1,3}, Tarhonyáshús¹, tejszelet, céklasaláta E: 638kcal Tel.zsír: 5,44g CH: 67,14g Só: 2,55g Zsír: 28,08g Feh.: 27,60g Cuk: 10,50g Ca: 128,73mg
Uzsonna	Kenyér sajtkrém^{1,3,7}, kaliforniai paprika E: 240kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 33,59g Só: 1,44g Zsír: 8,39g Feh.: 7,28g Cuk: 0,00g Ca: 43,70mg	Margarin, Kenyér^{1,3,7}, Mozzarella sajt⁷, kígyó uborka E: 256kcal Tel.zsír: 3,68g CH: 32,25g Só: 1,50g Zsír: 9,95g Feh.: 9,10g Cuk: 0,00g Ca: 95,00mg	Kenőmájás^{6,7}, Lilahagyma, lenmagos zsemle 50g^{1,3,7} E: 107kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 2,58g Só: 0,83g Zsír: 8,34g Feh.: 5,13g Cuk: 0,00g Ca: 12,30mg	Natúr vajkrém⁷, kukoricás kenyér^{1,3,7}, sárgarépa E: 193kcal Tel.zsír: 2,91g CH: 29,25g Só: 1,76g Zsír: 6,41g Feh.: 4,07g Cuk: 0,00g Ca: 15,68mg	Zöldpaprika, Tonhalkrém^{4,10}, Kenyér^{1,3,7}, margarin E: 238kcal Tel.zsír: 1,86g CH: 33,33g Só: 1,35g Zsír: 8,00g Feh.: 7,88g Cuk: 0,00g Ca: 25,59mg
Energia:	1 142,95kcal	1 272,94kcal	1 126,11kcal	1 058,25kcal	1 123,72kcal
Zsír:	40,69g	69,86g	41,99g	32,03g	40,57g
Telített zsírsav:	13,56g	9,47g	11,02g	7,76g	9,42g
Fehérje:	46,44g	41,37g	54,49g	47,89g	49,22g
Szénhidrát:	145,40g	114,06g	121,78g	140,68g	138,19g
Hozzáadott cukor:	25,10g	8,99g	9,34g	26,98g	10,50g
Só:	6,38g	3,83g	5,86g	5,60g	4,86g
Ca:	505,07mg	194,83mg	422,38mg	487,36mg	452,06mg

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!