

Iskola

# Étlap

2018. szeptember 24 - 2018. szeptember 28

Étkezés	2018.09.24 Hétfő	2018.09.25 Kedd	2018.09.26 Szerda	2018.09.27 Csütörtök	2018.09.28 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tea, Pizzás csiga <sup>1,7</sup> E: 484kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 55,51g Só: 0,00g Zsír: 23,14g Feh.: 9,09g Cuk: 8,99g Ca: 3,20mg	Kakaó, kalács <sup>1,3,7</sup> E: 427kcal Tel.zsír: 4,73g CH: 67,32g Só: 1,01g Zsír: 10,22g Feh.: 16,01g Cuk: 19,30g Ca: 316,06mg	Tea, Paradicsom, Margarin, félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , csirkemell sonka <sup>6</sup> E: 226kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 29,33g Só: 1,45g Zsír: 7,03g Feh.: 10,20g Cuk: 8,99g Ca: 22,45mg	Tejeskávé <sup>7</sup> , Zöldpaprika, Főtt tojás <sup>3</sup> , Margarin, félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 393kcal Tel.zsír: 4,56g CH: 52,27g Só: 1,24g Zsír: 13,41g Feh.: 15,28g Cuk: 15,98g Ca: 258,35mg	Gyümölcs tea, Paradicsom, Margarin, Kenyér <sup>1,3,7</sup> , Mozzarella sajt <sup>7</sup> E: 271kcal Tel.zsír: 3,70g CH: 34,26g Só: 1,50g Zsír: 10,15g Feh.: 9,39g Cuk: 0,00g Ca: 100,65mg
<b>Ebéd</b>	Sárgaborsóleves, zöldséges <sup>1</sup> , Lecsós virslis <sup>6</sup> , Párolt rizs E: 755kcal Tel.zsír: 5,20g CH: 81,42g Só: 4,10g Zsír: 34,72g Feh.: 27,34g Cuk: 0,00g Ca: 69,47mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből <sup>1,3</sup> , Túrós CSUSZA <sup>1,7</sup> E: 704kcal Tel.zsír: 5,84g CH: 65,36g Só: 1,52g Zsír: 34,80g Feh.: 29,84g Cuk: 0,00g Ca: 91,22mg	Frankfurti leves <sup>1,6,7</sup> , Alma, Mákos guba vaníliásodóval <sup>1,3,7</sup> E: 719kcal Tel.zsír: 6,90g CH: 94,64g Só: 3,13g Zsír: 25,09g Feh.: 26,91g Cuk: 23,14g Ca: 428,70mg	Meggyleves <sup>1,7</sup> , Rántott csirkemell <sup>1,3</sup> , Burgonyapüré <sup>7</sup> E: 810kcal Tel.zsír: 6,92g CH: 82,33g Só: 2,83g Zsír: 36,28g Feh.: 36,32g Cuk: 7,99g Ca: 400,29mg	Palócleves <sup>1,7</sup> , Tejberizs erdei gyümölcsöntettel <sup>7</sup> E: 669kcal Tel.zsír: 9,66g CH: 82,27g Só: 1,73g Zsír: 25,42g Feh.: 25,09g Cuk: 26,47g Ca: 314,55mg
<b>Uzsonna</b>	Körözött <sup>7</sup> , Zöldáru paprika, Kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 247kcal Tel.zsír: 2,45g CH: 35,58g Só: 1,64g Zsír: 5,38g Feh.: 13,59g Cuk: 0,00g Ca: 66,83mg	Szalámi csemege, bajor rozskenyér <sup>1,3,7</sup> , kaliforniai paprika E: 190kcal Tel.zsír: 3,54g CH: 17,95g Só: 1,20g Zsír: 9,58g Feh.: 7,75g Cuk: 0,00g Ca: 14,28mg	Tonhalkrém <sup>4,10</sup> , korpás kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 111kcal Tel.zsír: 0,56g CH: 15,67g Só: 1,16g Zsír: 3,52g Feh.: 3,79g Cuk: 0,00g Ca: 6,96mg	Zsemle <sup>1,3,7</sup> , Kenőmájás <sup>6,7</sup> , Lilahagyma E: 243kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 31,08g Só: 1,62g Zsír: 8,69g Feh.: 9,83g Cuk: 0,00g Ca: 22,85mg	Tavaszi felvágott <sup>6</sup> , Margarin, kukoricás kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 211kcal Tel.zsír: 4,16g CH: 18,66g Só: 2,00g Zsír: 12,16g Feh.: 6,37g Cuk: 0,00g Ca: 10,80mg
Energia:	1 485,76kcal	1 320,84kcal	1 056,02kcal	1 445,90kcal	1 150,45kcal
Zsír:	63,24g	54,60g	35,64g	58,38g	47,72g
Telített zsírsav:	7,65g	14,11g	9,60g	15,27g	17,51g
Fehérje:	50,02g	53,59g	40,91g	61,42g	40,85g
Szénhidrát:	172,51g	150,63g	139,65g	165,68g	135,19g
Hozzáadott cukor:	8,99g	19,30g	32,13g	23,98g	26,47g
Só:	5,74g	3,73g	5,74g	5,69g	5,23g
Ca:	139,51mg	421,56mg	458,10mg	681,49mg	426,01mg

## 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!