

Iskola

Étlap

2018. október 22 - 2018. október 26

Étkezés	2018.10.22 Hétfő	2018.10.24 Szerda	2018.10.25 Csütörtök	2018.10.26 Péntek
Tízórai		Tej ₇ , Kakaós csiga _{1,3,7} E: 338kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 52,11g Só: 0,33g Zsír: 9,04g Feh.: 13,34g Cuk: 0,00g Ca: 285,00mg	Tea, Hagymás kenyér _{1,3,7} , Pulykamell sonka, Zöldpaprika E: 573kcal Tel.zsír.: 16,56g CH: 45,80g Só: 2,56g Zsír: 31,25g Feh.: 25,53g Cuk: 8,99g Ca: 460,17mg	Kakaó ₇ , Paradicsom, kenyér, félbarna, burgonyás _{1,3,7} , vajkrém ₇ E: 379kcal Tel.zsír.: 6,02g CH: 52,18g Só: 1,08g Zsír: 12,60g Feh.: 13,72g Cuk: 19,10g Ca: 313,87mg
Ebéd		Sütőtökrémleves _{1,7} , Kelkáposzta főzelék ₁ , Fasírt (sertés) _{1,3,7} , teljesörlesű kenyér _{1,3,7} E: 622kcal Tel.zsír.: 3,60g CH: 65,96g Só: 3,85g Zsír: 26,73g Feh.: 26,88g Cuk: 0,50g Ca: 161,11mg	Almaleves _{1,7} , Szecsuáni csirkemell ₆ , Párolt rizs E: 585kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 68,98g Só: 2,47g Zsír: 17,88g Feh.: 35,52g Cuk: 9,11g Ca: 73,87mg	Sajtkrémleves _{1,7,8} , Rakott burgonya _{3,7} , Céklamártás _{1,7} , müzi szelet _{1,5} E: 702kcal Tel.zsír.: 16,18g CH: 58,11g Só: 4,18g Zsír: 40,45g Feh.: 24,38g Cuk: 5,50g Ca: 357,68mg
Uzsonna		Tojáskrém _{3,7,10} , Lilahagyma, Bajor rozkenyér _{1,3,7} E: 304kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 35,93g Só: 1,11g Zsír: 12,81g Feh.: 10,83g Cuk: 0,00g Ca: 52,91mg	Kifli _{1,3} , natúr joghurt ₇ E: 271kcal Tel.zsír.: 4,88g CH: 34,30g Só: 1,38g Zsír: 9,28g Feh.: 12,26g Cuk: 0,00g Ca: 308,44mg	Margarin, Mozzarella sajt ₇ , magos zsemle _{1,3,7,11} , kígyó uborka E: 272kcal Tel.zsír.: 3,68g CH: 22,40g Só: 0,74g Zsír: 16,04g Feh.: 9,22g Cuk: 0,00g Ca: 128,86mg
Energia:	0,00kcal	1 263,96kcal	1 428,91kcal	1 352,43kcal
Zsír:	0,00g	48,58g	58,40g	69,09g
Telített zsírsav:	0,00g	8,94g	24,88g	25,87g
Fehérje:	0,00g	51,06g	73,31g	47,32g
Szénhidrát:	0,00g	153,99g	149,07g	132,68g
Hozzáadott cukor:	0,00g	0,50g	18,10g	24,60g
Só:	0,00g	5,29g	6,41g	6,01g
Ca:	0,00mg	499,03mg	842,48mg	800,41mg

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!