

Iskola

Étlap

2018. november 5 - 2018. november 11

Étkezés	2018.11.05 Hétfő	2018.11.06 Kedd	2018.11.07 Szerda	2018.11.08 Csütörtök	2018.11.09 Péntek	2018.11.10 Szombat	2018.11.11 Vasárnap	
Tízórai	Tea, pizzás csiga ^{1,7} E: 330kcal Zsír: 15,09g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,94g CH: 39,41g Cuk: 8,99g Só: 0,00g Ca: 3,20mg	Tejeskávét, ⁷ Kenyér ^{1,3,7} , kígyó uborka, vajkrém ⁷ E: 537kcal Zsír: 12,84g Tel.zsír.: 5,54g Feh.: 23,57g CH: 81,03g Cuk: 15,98g Só: 1,81g Ca: 396,24mg	Tea, Melegszendvics ^{1,3,7} , Paradicsom E: 304kcal Zsír: 6,23g Tel.zsír.: 2,74g Feh.: 18,28g CH: 42,59g Cuk: 8,99g Só: 1,61g Ca: 134,30mg	Tej ⁷ , Kukoricapehely E: 269kcal Zsír: 3,99g Tel.zsír.: 2,07g Feh.: 11,58g CH: 46,45g Cuk: 0,00g Só: 1,24g Ca: 290,20mg	Tea, Bundás kenyér ^{1,3,7} , Zöldpaprika E: 277kcal Zsír: 9,58g Tel.zsír.: 1,31g Feh.: 7,65g CH: 38,98g Cuk: 8,99g Só: 1,57g Ca: 48,08mg	Tej ⁷ , Nutella ^{1,5} , Kenyér ^{1,3,7} E: 357kcal Zsír: 9,00g Tel.zsír.: 3,61g Feh.: 15,36g CH: 53,18g Cuk: 7,20g Só: 1,70g Ca: 315,00mg		
Ebéd	Húsleves (csirke), tésztával ^{1,8,9} , Spenótos penne ^{1,3,7} E: 553kcal Zsír: 25,87g Tel.zsír.: 3,49g Feh.: 24,45g CH: 63,31g Cuk: 0,00g Só: 2,36g Ca: 175,41mg	Grízgaluska leves ^{1,3} , Fokhagymás sertés sült, Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 492kcal Zsír: 27,68g Tel.zsír.: 4,20g Feh.: 23,39g CH: 35,23g Cuk: 0,00g Só: 3,35g Ca: 121,21mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3} , Tejberizs ⁷ , Kakaó szórat E: 658kcal Zsír: 23,95g Tel.zsír.: 2,52g Feh.: 25,25g CH: 83,12g Cuk: 20,65g Só: 1,75g Ca: 293,71mg	Zöldborsóleves ¹ , Paprikás burgonya kolbásszal, Túrórudi ^{5,7} E: 561kcal Zsír: 28,17g Tel.zsír.: 9,09g Feh.: 17,42g CH: 58,24g Cuk: 11,46g Só: 2,03g Ca: 59,32mg	Karfiolkrémleves kenyérkockával ^{1,3,7} , Lecsős csirkemell, Párolt rizs E: 620kcal Zsír: 24,84g Tel.zsír.: 3,50g Feh.: 30,77g CH: 66,62g Cuk: 0,00g Só: 3,08g Ca: 76,62mg	Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma) ^{1,7} , Tarhonyáshús ¹ , savanyú káposzta E: 508kcal Zsír: 16,06g Tel.zsír.: 2,48g Feh.: 22,88g CH: 65,75g Cuk: 5,99g Só: 1,63g Ca: 81,35mg		
Uzsonna	Kenyér körözött paprika ^{1,3,7} E: 236kcal Zsír: 4,12g Tel.zsír.: 1,81g Feh.: 13,59g CH: 35,67g Cuk: 0,00g Só: 1,66g Ca: 69,83mg	Tonhalkrém ^{4,10} , korpás kenyér ^{1,3,7} , kaliforniai paprika E: 133kcal Zsír: 3,66g Tel.zsír.: 0,57g Feh.: 4,49g CH: 20,02g Cuk: 0,00g Só: 1,34g Ca: 9,06mg	Kenőmájás ^{6,7} , Lilahagyma, Bajor rozskenyér ^{1,3,7} E: 260kcal Zsír: 8,88g Tel.zsír.: 3,80g Feh.: 9,99g CH: 34,74g Cuk: 0,00g Só: 1,53g Ca: 29,46mg	Diós sajtkrém ^{7,8} , sárgarépa, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 387kcal Zsír: 28,21g Tel.zsír.: 13,54g Feh.: 9,33g CH: 23,49g Cuk: 0,00g Só: 1,39g Ca: 125,10mg	Kifli ^{1,3} , kockasajt ⁷ E: 143kcal Zsír: 2,84g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,42g CH: 23,81g Cuk: 0,00g Só: 0,63g Ca: 8,44mg	Kenyér szalámi margarin ^{1,3,7} , kaliforniai paprika E: 310kcal Zsír: 14,78g Tel.zsír.: 4,87g Feh.: 11,11g CH: 32,67g Cuk: 0,00g Só: 2,32g Ca: 17,84mg		
Energia:	1 118,23kcal	1 161,70kcal	1 222,49kcal	1 217,14kcal	1 039,52kcal	1 174,70kcal	0,00kcal	
Zsír:	45,08g	44,18g	39,06g	60,37g	37,26g	39,84g	0,00g	
Telített zsírsav:	5,30g	10,31g	9,06g	24,70g	4,82g	10,96g	0,00g	
Fehérje:	43,97g	51,44g	53,51g	38,33g	43,84g	49,35g	0,00g	
Szénhidrát:	138,40g	136,28g	160,45g	128,18g	129,41g	151,60g	0,00g	
Hozzáadott cukor:	8,99g	15,98g	29,64g	11,46g	8,99g	13,19g	0,00g	
Só:	4,02g	6,50g	4,89g	4,66g	5,28g	5,65g	0,00g	
Ca:	248,45mg	526,50mg	457,48mg	474,62mg	133,14mg	414,19mg	0,00mg	

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!