

Iskola

Étlap

2018. december 3 - 2018. december 7

Étkezés	2018.12.03 Hétfő	2018.12.04 Kedd	2018.12.05 Szerda	2018.12.06 Csütörtök	2018.12.07 Péntek
Tízórai	Túrós táska^{1,3,7}, Kakaó⁷ E: 435kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 70,90g Só: 0,38g Zsír: 8,11g Feh.: 17,33g Cuk: 19,10g Ca: 298,14mg	Tea, Bundás kenyér^{1,3,7}, Zöldpaprika E: 277kcal Tel.zsír: 1,31g CH: 38,98g Só: 1,57g Zsír: 9,58g Feh.: 7,65g Cuk: 8,99g Ca: 48,08mg	Tej⁷, Fokhagymás felvágott⁷, Margarin, kígyó uborka, kenyér, félbarna, burgonyás^{1,3,7} E: 443kcal Tel.zsír: 3,99g CH: 32,37g Só: 1,18g Zsír: 24,85g Feh.: 17,40g Cuk: 0,00g Ca: 296,69mg	Gyümölcs tea, Kenőmájás^{6,7}, Zöldáru-karalábé, Kenyér^{1,3,7} E: 276kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 35,44g Só: 2,09g Zsír: 9,15g Feh.: 11,79g Cuk: 0,00g Ca: 39,65mg	Karamellás tej⁷, Kalács^{1,3,7} E: 447kcal Tel.zsír: 4,63g CH: 73,15g Só: 0,96g Zsír: 10,06g Feh.: 15,57g Cuk: 25,17g Ca: 303,07mg
Ebéd	Brokkolikrémleves^{1,3,7}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Bácskai rizseshús, savanyúság-cékla¹⁰ E: 573kcal Tel.zsír: 3,38g CH: 63,54g Só: 2,59g Zsír: 24,80g Feh.: 22,10g Cuk: 2,40g Ca: 111,26mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből^{1,3}, Mákos tészta¹, Mandarin E: 784kcal Tel.zsír: 3,24g CH: 90,38g Só: 1,73g Zsír: 33,42g Feh.: 27,64g Cuk: 10,00g Ca: 294,00mg	Lekváros bukta^{1,3,7}, Frankfurti leves^{1,6,7}, almale 12%-os E: 527kcal Tel.zsír: 3,76g CH: 75,83g Só: 1,82g Zsír: 17,55g Feh.: 14,17g Cuk: 32,48g Ca: 79,16mg	Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,7}, Rakott karfiol pulykahússal⁷, müzli szelet^{1,5} E: 516kcal Tel.zsír: 3,21g CH: 49,79g Só: 2,48g Zsír: 21,13g Feh.: 30,06g Cuk: 4,00g Ca: 143,49mg	Paradicsomleves^{1,9}, Fokhagymás sertés sült, Tört burgonya E: 443kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 45,17g Só: 2,77g Zsír: 19,28g Feh.: 20,61g Cuk: 5,99g Ca: 35,46mg
Uzsonna	Pulyka sonka, Margarin, bajor rozskenyér^{1,3,7}, kaliforniai paprika E: 198kcal Tel.zsír: 2,33g CH: 22,28g Só: 1,41g Zsír: 7,60g Feh.: 9,94g Cuk: 0,00g Ca: 41,87mg	magos zsemle magyaros vajkrém rettek^{1,7,11} E: 226kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 30,09g Só: 0,78g Zsír: 9,07g Feh.: 5,94g Cuk: 0,00g Ca: 34,43mg	Kifli^{1,3}, kockasajt⁷ E: 143kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 23,81g Só: 0,63g Zsír: 2,84g Feh.: 5,42g Cuk: 0,00g Ca: 8,44mg	Hagymás kenyér^{1,3,7}, Snidlinges túrókrém⁷, sárgarépa E: 560kcal Tel.zsír: 18,34g CH: 37,48g Só: 1,98g Zsír: 33,93g Feh.: 25,36g Cuk: 0,00g Ca: 483,12mg	Margarin, korpás kenyér^{1,3,7}, füstölt sajt⁷, kígyó uborka E: 249kcal Tel.zsír: 7,07g CH: 18,83g Só: 2,05g Zsír: 14,67g Feh.: 9,95g Cuk: 0,00g Ca: 245,45mg
Energia:	1 205,30kcal	1 286,90kcal	1 113,36kcal	1 352,67kcal	1 139,36kcal
Zsír:	40,51g	52,06g	45,23g	64,21g	44,01g
Telített zsírsav:	7,84g	4,56g	7,75g	25,36g	13,22g
Fehérje:	49,38g	41,23g	36,98g	67,21g	46,14g
Szénhidrát:	156,71g	159,45g	132,01g	122,72g	137,15g
Hozzáadott cukor:	21,50g	18,99g	32,48g	4,00g	31,17g
Só:	4,38g	4,08g	3,64g	6,55g	5,79g
Ca:	451,26mg	376,51mg	384,29mg	666,26mg	583,99mg

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!