

Iskola

Étlap

2018. december 10 - 2018. december 16

Étkezés	2018.12.10 Hétfő	2018.12.11 Kedd	2018.12.12 Szerda	2018.12.13 Csütörtök	2018.12.14 Péntek	2018.12.15 Szombat	2018.12.16 Vasárnap
Tízórai	Tej ⁷ , Fahéjas csiga ^{1,3,7} E: 282kcal Zsír: 6,87g Tel.zsír.: 3,29g Feh.: 11,69g CH: 42,40g Cuk: 12,99g Só: 0,40g Ca: 321,07mg	Tea, Margarin, Mozzarella sajt ⁷ , kenyér, félbarna, burgonyás ^{1,3,7} E: 218kcal Zsír: 9,96g Tel.zsír.: 3,68g Feh.: 6,26g CH: 24,77g Cuk: 8,99g Só: 0,89g Ca: 87,05mg	Tej ⁷ , Nutella ^{1,5} , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 279kcal Zsír: 8,70g Tel.zsír.: 3,61g Feh.: 12,42g CH: 37,49g Cuk: 7,20g Só: 1,10g Ca: 309,00mg	Gyümölcs tea, Sajtos kifli ^{1,3} , Paradicsom E: 164kcal Zsír: 3,19g Tel.zsír.: 1,72g Feh.: 7,02g CH: 25,75g Cuk: 0,00g Só: 0,88g Ca: 75,70mg	Csipkebogyó tea, mazsolás túrókrém ⁷ , Kenyér ^{1,3,7} E: 326kcal Zsír: 4,60g Tel.zsír.: 2,14g Feh.: 12,87g CH: 57,60g Cuk: 19,79g Só: 1,24g Ca: 61,76mg	Kakaó ⁷ , Margarin, Kenyér ^{1,3,7} E: 412kcal Zsír: 10,59g Tel.zsír.: 4,08g Feh.: 14,82g CH: 63,81g Cuk: 19,10g Só: 1,73g Ca: 311,09mg	
Ebéd	Póréhagymaleves ^{1,7,8} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Húspogácsa sertésből ^{1,3} , Fejtettbabfőzelék ^{1,7} , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 765kcal Zsír: 27,59g Tel.zsír.: 5,80g Feh.: 39,53g CH: 79,03g Cuk: 0,00g Só: 3,71g Ca: 138,65mg	Csirkeraguleves, tárkonyos, Gránátos (burgonyás) kocka ¹ , savanyú káposzta E: 522kcal Zsír: 15,23g Tel.zsír.: 2,83g Feh.: 25,67g CH: 69,57g Cuk: 0,00g Só: 2,44g Ca: 87,92mg	Tarhonyaleves ¹ , Sertés apró ¹ , Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 692kcal Zsír: 39,22g Tel.zsír.: 2,45g Feh.: 33,51g CH: 47,66g Cuk: 0,00g Só: 3,42g Ca: 134,09mg	Húsleves (sertés), cérnametél ^{1,8,9} , Csokiöntet ^{1,7} , Alma, Piskótakocka ^{1,3,6} E: 590kcal Zsír: 12,34g Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 25,41g CH: 92,66g Cuk: 12,33g Só: 2,59g Ca: 156,32mg	Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma) ^{1,7} , Rántott csirkemell ^{1,3} , Rizibizi E: 709kcal Zsír: 34,19g Tel.zsír.: 5,22g Feh.: 26,81g CH: 70,06g Cuk: 5,99g Só: 2,38g Ca: 66,62mg	Sajtkrémleves ^{1,7,8} , Rakott zöldbab ⁷ , Mandarin E: 617kcal Zsír: 33,75g Tel.zsír.: 11,94g Feh.: 31,04g CH: 44,63g Cuk: 0,00g Só: 2,23g Ca: 360,32mg	
Uzsonna	Szalámi csemege, Zöldpaprika, Margarin, korpás kenyér ^{1,3,7} E: 256kcal Zsír: 15,82g Tel.zsír.: 5,49g Feh.: 8,43g CH: 19,37g Cuk: 0,00g Só: 2,30g Ca: 10,55mg	Lilahagyma, Tojáskrém ^{3,7,10} , Kenyér ^{1,3,7} E: 306kcal Zsír: 12,87g Tel.zsír.: 3,30g Feh.: 11,85g CH: 35,15g Cuk: 0,00g Só: 1,61g Ca: 47,75mg	Zsemle ^{1,3,7} , Natúr vajkrém ⁷ , kaliforniai paprika E: 203kcal Zsír: 6,44g Tel.zsír.: 2,91g Feh.: 5,37g CH: 30,61g Cuk: 0,00g Só: 0,79g Ca: 14,53mg	Tavaszi felvágott ⁶ , Margarin, Kenyér ^{1,3,7} E: 284kcal Zsír: 12,52g Tel.zsír.: 4,16g Feh.: 10,03g CH: 32,36g Cuk: 0,00g Só: 2,09g Ca: 22,80mg	Zöldpaprika, Diós sajtkrém ^{7,8} , Bajor rozskenyér ^{1,3,7} E: 448kcal Zsír: 28,49g Tel.zsír.: 13,53g Feh.: 11,00g CH: 36,41g Cuk: 0,00g Só: 1,30g Ca: 127,46mg	Kenőmájás ^{6,7} , Kenyér ^{1,3,7} , kigyó uborka E: 254kcal Zsír: 8,94g Tel.zsír.: 3,80g Feh.: 10,95g CH: 31,98g Cuk: 0,00g Só: 2,03g Ca: 19,50mg	
Energia:	1 302,51kcal	1 045,88kcal	1 174,01kcal	1 037,67kcal	1 483,79kcal	1 282,55kcal	0,00kcal
Zsír:	50,28g	38,06g	54,36g	28,05g	67,28g	53,27g	0,00g
Telített zsírsav:	14,58g	9,80g	8,97g	7,35g	20,89g	19,82g	0,00g
Fehérje:	59,65g	43,79g	51,30g	42,46g	50,68g	56,81g	0,00g
Szénhidrát:	140,81g	129,49g	115,76g	150,77g	164,07g	140,42g	0,00g
Hozzáadott cukor:	12,99g	8,99g	7,20g	12,33g	25,78g	19,10g	0,00g
Só:	6,40g	4,93g	5,32g	5,56g	4,92g	5,99g	0,00g
Ca:	470,27mg	222,73mg	457,62mg	254,83mg	255,84mg	690,91mg	0,00mg

Allergiainformációk: jogát fenntartjuk!

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. Csillagfűrt