

Iskola

Étlap

2019. január 7 - 2019. január 11

Étkezés	2019.01.07 Hétfő	2019.01.08 Kedd	2019.01.09 Szerda	2019.01.10 Csütörtök	2019.01.11 Péntek
Tízórai	<p>Tej⁷, kakaós csiga^{1,3,7}</p> <p>E: 338kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 52,11g Só: 0,33g</p> <p>Zsír: 9,04g Feh.: 13,34g Cuk: 0,00g Ca: 285,00mg</p>	<p>Tea, Margarin, Bajor rozskenyér^{1,3,7}, csirkemell sonka⁶</p> <p>E: 278kcal Tel.zsír: 2,06g CH: 43,10g Só: 1,31g</p> <p>Zsír: 7,03g Feh.: 9,40g Cuk: 8,99g Ca: 24,84mg</p>	<p>Csipkebogyó tea, Paradicsom, Margarin, Kenyér^{1,3,7}, natúr sajtkrém⁷</p> <p>E: 333kcal Tel.zsír: 6,55g CH: 42,80g Só: 1,59g</p> <p>Zsír: 14,48g Feh.: 7,49g Cuk: 8,99g Ca: 49,61mg</p>	<p>Tejeskávé⁷, Margarin, Trappista sajt⁷, kukoricás kenyér^{1,3,7}, kaliforniai paprika</p> <p>E: 527kcal Tel.zsír: 11,32g CH: 55,83g Só: 2,75g</p> <p>Zsír: 23,40g Feh.: 22,55g Cuk: 15,98g Ca: 584,69mg</p>	<p>Kakaó⁷, kalács^{1,3,7}</p> <p>E: 343kcal Tel.zsír: 3,65g CH: 55,10g Só: 0,75g</p> <p>Zsír: 7,59g Feh.: 13,06g Cuk: 21,55g Ca: 308,60mg</p>
Ebéd	<p>Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma)^{1,7}, Milánói makaróni^{1,7}, Mandarin</p> <p>E: 612kcal Tel.zsír: 6,64g CH: 79,01g Só: 1,45g</p> <p>Zsír: 18,74g Feh.: 29,71g Cuk: 5,99g Ca: 201,11mg</p>	<p>Gulyásleves csipetkével, sertésből¹, Vaníliakrém^{3,7}, Mákos guba^{1,3,7}, teljesörlesű kenyér^{1,3,7}</p> <p>E: 843kcal Tel.zsír: 3,53g CH: 108,26g Só: 2,73g</p> <p>Zsír: 24,02g Feh.: 45,95g Cuk: 22,64g Ca: 376,77mg</p>	<p>Zöldbableves tejfölös^{1,7}, Rántott csirkemell^{1,3}, Burgonyapüré⁷, savanyúság-cékla¹⁰</p> <p>E: 767kcal Tel.zsír: 7,02g CH: 67,99g Só: 3,59g</p> <p>Zsír: 40,48g Feh.: 31,00g Cuk: 2,40g Ca: 153,63mg</p>	<p>Csontleves¹, Bácskai rizseshús, Csemege uborka</p> <p>E: 487kcal Tel.zsír: 1,07g CH: 60,60g Só: 2,23g</p> <p>Zsír: 17,00g Feh.: 21,36g Cuk: 0,00g Ca: 102,20mg</p>	<p>Burgonyaleves (magyaros) virslivel^{1,6}, Rakott karfiol⁷, Alma</p> <p>E: 560kcal Tel.zsír: 4,56g CH: 45,69g Só: 2,96g</p> <p>Zsír: 28,10g Feh.: 28,32g Cuk: 0,00g Ca: 136,19mg</p>
Uzsonna	<p>Zöldáru paprika, Magyaros vajkrém⁷, félbarna kenyér^{1,3,7}</p> <p>E: 157kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 20,58g Só: 0,70g</p> <p>Zsír: 6,35g Feh.: 4,35g Cuk: 0,00g Ca: 13,00mg</p>	<p>Kenőmájas^{6,7}, kígyó uborka, kenyér^{1,3,7}</p> <p>E: 190kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 19,33g Só: 1,54g</p> <p>Zsír: 8,62g Feh.: 8,57g Cuk: 0,00g Ca: 14,50mg</p>	<p>Szalámi csemege, félbarna kenyér^{1,3,7}, retek</p> <p>E: 199kcal Tel.zsír: 3,55g CH: 19,15g Só: 1,56g</p> <p>Zsír: 9,60g Feh.: 8,78g Cuk: 0,00g Ca: 18,70mg</p>	<p>Kifli^{1,3}, gyümölcs joghurt⁷</p> <p>E: 198kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 30,48g Só: 0,99g</p> <p>Zsír: 4,72g Feh.: 8,11g Cuk: 9,75g Ca: 160,84mg</p>	<p>Zöldpaprika, Margarin, kenyér^{1,3,7}, fokhagymás felvágott⁷</p> <p>E: 243kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 20,86g Só: 0,86g</p> <p>Zsír: 13,71g Feh.: 6,51g Cuk: 0,00g Ca: 13,95mg</p>
Energia:	1 108,07kcal	1 310,43kcal	1 299,33kcal	1 212,45kcal	1 145,38kcal
Zsír:	34,13g	39,67g	64,56g	45,12g	49,40g
Telített zsírsav:	8,68g	9,38g	17,12g	14,73g	10,16g
Fehérje:	47,40g	63,92g	47,27g	52,03g	47,89g
Szénhidrát:	151,70g	170,69g	129,95g	146,91g	121,65g
Hozzáadott cukor:	5,99g	31,63g	11,39g	25,73g	21,55g
Só:	2,48g	5,59g	6,74g	5,97g	4,57g
Ca:	499,11mg	416,11mg	221,94mg	847,73mg	458,75mg

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!