

Iskola

Étlap

2019. január 14 - 2019. január 18

Étkezés	2019.01.14 Hétfő	2019.01.15 Kedd	2019.01.16 Szerda	2019.01.17 Csütörtök	2019.01.18 Péntek
Tízórai	Kakaó⁷, Túrós táska^{1,3,7} E: 435kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 70,90g Só: 0,38g Zsír: 8,11g Feh.: 17,33g Cuk: 19,10g Ca: 298,14mg	Gyümölcs tea, gépsonka, Paradicsom, Margarin, kukoricás kenyér^{1,3,7} E: 232kcal Tel.zsír: 2,94g CH: 23,34g Só: 1,90g Zsír: 9,42g Feh.: 12,23g Cuk: 0,00g Ca: 20,86mg	Tea, Margarin, Mozzarella sajt⁷, Kenyér^{1,3,7} E: 296kcal Tel.zsír: 3,68g CH: 41,25g Só: 1,49g Zsír: 10,05g Feh.: 8,89g Cuk: 8,99g Ca: 93,71mg	Tejeskávé⁷, Szezámagos sajtkrém^{7,11}, bajor rozkenyér^{1,3,7}, kaliforniai paprika E: 397kcal Tel.zsír: 8,55g CH: 50,88g Só: 0,98g Zsír: 15,97g Feh.: 11,96g Cuk: 15,98g Ca: 296,87mg	Tea, Melegszendvics^{1,3,6,7}, Paradicsom E: 370kcal Tel.zsír: 2,95g CH: 41,20g Só: 2,00g Zsír: 15,30g Feh.: 15,13g Cuk: 8,99g Ca: 159,53mg
Ebéd	Spárgakrémleves^{1,3,7}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Sült csirkemell csíkok^{1,3,7,9}, Zöldborsó főzelék^{1,7}, müzli szelet^{1,5} E: 648kcal Tel.zsír: 5,84g CH: 63,58g Só: 3,17g Zsír: 24,73g Feh.: 41,12g Cuk: 4,00g Ca: 392,46mg	Gombaleves (tejfölös) ^{1,7}, Paprikás burgonya kolbásszal, Túrórudi^{5,7}, savanyú káposzta, teljesörlesű kenyér^{1,3,7} E: 633kcal Tel.zsír: 10,54g CH: 67,07g Só: 2,63g Zsír: 30,50g Feh.: 20,28g Cuk: 11,46g Ca: 89,38mg	Meggyleves^{1,7}, Rántott hal (pangasius)^{1,3,4}, Párolt rizs, Tartármártás^{3,7,10} E: 1 064kcal Tel.zsír: 10,14g CH: 97,97g Só: 2,93g Zsír: 60,21g Feh.: 29,26g Cuk: 8,59g Ca: 355,98mg	Csirkeraguleves^{1,9}, Spenótos penne^{1,3,7}, Sajt szórát⁷ E: 610kcal Tel.zsír: 5,23g CH: 65,34g Só: 2,57g Zsír: 24,87g Feh.: 30,42g Cuk: 0,00g Ca: 223,25mg	Frankfurti leves^{1,6,7}, Őszibarackos rizsfelfújt^{1,3,7} E: 655kcal Tel.zsír: 6,60g CH: 88,62g Só: 2,41g Zsír: 22,78g Feh.: 22,19g Cuk: 17,98g Ca: 279,06mg
Uzsonna	Póréhagymás vajkrém⁷, bakonyi barna kenyér^{1,3,7}, kígyó uborka E: 146kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 19,02g Só: 0,61g Zsír: 6,09g Feh.: 3,61g Cuk: 0,00g Ca: 14,51mg	Sajtos kifli^{1,3}, Natúr joghurt⁷ E: 243kcal Tel.zsír: 4,62g CH: 30,14g Só: 1,32g Zsír: 8,35g Feh.: 11,54g Cuk: 0,00g Ca: 245,55mg	Paprikás szalámi, korpás kenyér^{1,3,7}, retek E: 190kcal Tel.zsír: 3,23g CH: 18,63g Só: 2,11g Zsír: 9,56g Feh.: 7,05g Cuk: 0,00g Ca: 11,70mg	Zsemle, tojáskrém, TV paprika^{1,3,7,10} E: 244kcal Tel.zsír: 2,06g CH: 31,25g Só: 1,27g Zsír: 8,19g Feh.: 10,90g Cuk: 0,00g Ca: 42,22mg	Körözött⁷, Lilahagyma, Kenyér^{1,3,7} E: 249kcal Tel.zsír: 2,45g CH: 36,57g Só: 1,64g Zsír: 5,26g Feh.: 13,35g Cuk: 0,00g Ca: 70,13mg
Energia:	1 228,53kcal	1 108,30kcal	1 550,01kcal	1 250,69kcal	1 274,41kcal
Zsír:	38,92g	48,28g	79,83g	49,03g	43,34g
Telített zsírsav:	11,82g	18,11g	17,04g	15,85g	12,00g
Fehérje:	62,05g	44,05g	45,21g	53,28g	50,67g
Szénhidrát:	153,49g	120,54g	157,86g	147,47g	166,40g
Hozzáadott cukor:	23,10g	11,46g	17,58g	15,98g	26,97g
Só:	4,17g	5,85g	6,53g	4,83g	6,04g
Ca:	705,10mg	355,79mg	461,39mg	562,34mg	508,73mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!