

Iskola

Étlap

2019. január 21 - 2019. január 25

Étkezés	2019.01.21 Hétfő	2019.01.22 Kedd	2019.01.23 Szerda	2019.01.24 Csütörtök	2019.01.25 Péntek
Tízórai	Tea, Csokis croissant ^{1,3,7} E: 278kcal Tel.zsír: 4,70g CH: 30,88g Só: 0,39g Zsír: 14,97g Feh.: 3,70g Cuk: 16,41g Ca: 43,75mg	Gyümölcs tea, Margarin, félbarna kenyér ^{1,3,7} , eidami sajt ⁷ , kigyó uborka E: 226kcal Tel.zsír: 5,34g CH: 19,62g Só: 1,26g Zsír: 11,91g Feh.: 9,02g Cuk: 0,00g Ca: 174,85mg	Kakaó ⁷ , Margarin, kalács ^{1,3,7} E: 377kcal Tel.zsír: 5,38g CH: 51,89g Só: 0,84g Zsír: 13,14g Feh.: 12,48g Cuk: 21,20g Ca: 308,06mg	Csipkebogyó tea, Kenőmájás ^{6,7} , Paradicsom, kukoricás kenyér ^{1,3,7} E: 238kcal Tel.zsír: 3,82g CH: 31,71g Só: 2,13g Zsír: 8,68g Feh.: 7,86g Cuk: 8,99g Ca: 10,05mg	Tej ⁷ , Lekváros kenyér ^{1,3,7} E: 379kcal Tel.zsír: 3,37g CH: 58,92g Só: 1,80g Zsír: 9,25g Feh.: 14,50g Cuk: 12,46g Ca: 297,84mg
Ebéd	Grízgaluska leves ^{1,3} , Húspogácsa sertésből ^{1,3} , Finomfőzelék ^{1,7} E: 510kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 42,73g Só: 3,64g Zsír: 25,70g Feh.: 24,92g Cuk: 0,00g Ca: 172,61mg	Brokkolikrémleves ^{1,7} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Lecsős csirke, Párolt rizs E: 670kcal Tel.zsír: 4,82g CH: 62,62g Só: 2,91g Zsír: 32,73g Feh.: 29,59g Cuk: 0,00g Ca: 60,69mg	Fejtett bableves tejföllel ^{1,7,9} , Húsgombóc paradicsommártással ^{1,3,9} , Főtt burgonya, toast kenyér teljesörlésű ^{1,3,7} E: 684kcal Tel.zsír: 2,06g CH: 99,92g Só: 3,22g Zsír: 16,58g Feh.: 30,58g Cuk: 6,99g Ca: 85,17mg	Csirkeraguleves, tárkonyos ^{1,7,9} , Káposztás tészta (káposztás kocka) ¹ , almale 12%-os E: 670kcal Tel.zsír: 2,98g CH: 105,58g Só: 1,81g Zsír: 15,87g Feh.: 24,78g Cuk: 29,98g Ca: 105,48mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával ¹ , Fokhagymás sertés sült, Burgonyapüré ⁷ , csalamádé E: 514kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 55,54g Só: 5,40g Zsír: 20,61g Feh.: 24,88g Cuk: 4,00g Ca: 151,64mg
Uzsonna	Pulyka sonka, Zöldáru paprika, Margarin, Bajor rozskenyér ^{1,3,7} E: 263kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 35,37g Só: 1,71g Zsír: 7,88g Feh.: 12,27g Cuk: 0,00g Ca: 52,92mg	magos zsemle magyaros vajkrém retek ^{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	Tavaszi felvágott ⁶ , Margarin, félbarna kenyér ^{1,3,7} , kaliforniai paprika E: 225kcal Tel.zsír: 4,16g CH: 20,49g Só: 1,59g Zsír: 12,33g Feh.: 7,78g Cuk: 0,00g Ca: 19,20mg	Kifli ^{1,3} , kefir ⁷ E: 255kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 33,15g Só: 1,31g Zsír: 8,38g Feh.: 11,41g Cuk: 0,00g Ca: 278,44mg	Diós sajtkrém ^{7,8} , bakonyi barna kenyér ^{1,3,7} , sárgarépa E: 382kcal Tel.zsír: 13,54g CH: 22,89g Só: 1,09g Zsír: 28,14g Feh.: 8,88g Cuk: 0,00g Ca: 128,11mg
Energia:	1 050,05kcal	1 121,19kcal	1 286,38kcal	1 163,46kcal	1 275,04kcal
Zsír:	48,55g	53,70g	42,06g	32,93g	58,00g
Telített zsírsav:	10,06g	10,17g	11,60g	11,19g	19,63g
Fehérje:	40,89g	44,55g	50,84g	44,05g	48,25g
Szénhidrát:	108,98g	112,33g	172,29g	170,44g	137,35g
Hozzáadott cukor:	16,41g	0,00g	28,19g	38,97g	16,46g
Só:	5,73g	4,95g	5,66g	5,24g	8,29g
Ca:	269,28mg	269,97mg	412,43mg	393,97mg	577,59mg

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!