

Iskola

Étlap

2019. március 18 - 2019. március 22

Étkezés	2019.03.18 Hétfő	2019.03.19 Kedd	2019.03.20 Szerda	2019.03.21 Csütörtök	2019.03.22 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	Tea, Bundás kenyér^{1,3,7}, Paradicsom E: 278kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 39,48g Só: 1,57g Zsír: 9,53g Feh.: 7,55g Cuk: 8,99g Ca: 49,08mg	Karamellás tej⁷, Zöldáru paprika, Kenyer^{1,3,7}, Mozzarella sajt⁷ E: 413kcal Tel.zsír: 3,76g CH: 67,44g Só: 1,68g Zsír: 7,74g Feh.: 17,89g Cuk: 20,98g Ca: 380,68mg	Tea, Diós sajtkrém^{7,8}, kenyér, félbarna, burgonyás^{1,3,7} E: 405kcal Tel.zsír: 13,53g CH: 27,16g Só: 1,19g Zsír: 28,44g Feh.: 8,87g Cuk: 8,99g Ca: 112,85mg	Tej⁷, Nutella^{1,5}, félbarna kenyer^{1,3,7} E: 279kcal Tel.zsír: 3,61g CH: 37,49g Só: 1,10g Zsír: 8,70g Feh.: 12,42g Cuk: 7,20g Ca: 309,00mg
Ebéd	Gombakrémleves pirított kenyerkockával^{1,3,7}, Sajtos-tejfölös csirkemell⁷, Zöldséges rizs E: 556kcal Tel.zsír: 7,62g CH: 48,97g Só: 3,53g Zsír: 23,37g Feh.: 34,91g Cuk: 0,00g Ca: 230,17mg	Burgonyaleves (magyaros)¹, Borsos tokány sertésből, Tészta köret¹, Alma E: 606kcal Tel.zsír: 1,82g CH: 76,76g Só: 2,25g Zsír: 21,16g Feh.: 24,66g Cuk: 0,00g Ca: 63,31mg	Frankfurti leves^{1,6,7}, Tejberizs⁷, Kakaó szórat, teljesörlesű kenyer^{1,3,7} E: 601kcal Tel.zsír: 5,81g CH: 84,08g Só: 2,65g Zsír: 18,74g Feh.: 22,87g Cuk: 20,65g Ca: 354,48mg	Grízgaluska leves^{1,3}, Zöldbabfőzelék^{1,7}, Sertés pörkölt¹, teljesörlesű kenyér^{1,3,7}, müzli szelet^{1,5} E: 640kcal Tel.zsír: 4,31g CH: 55,91g Só: 3,45g Zsír: 32,53g Feh.: 28,38g Cuk: 4,00g Ca: 133,36mg	Lebbencsleves¹, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, savanyú káposzta, almale 12%- OS E: 552kcal Tel.zsír: 1,91g CH: 84,75g Só: 2,73g Zsír: 19,76g Feh.: 16,49g Cuk: 32,48g Ca: 45,65mg
Uzsonna	Paprikás szalámi, Margarin, graham kenyer^{1,3,7}, kaliforniai paprika E: 253kcal Tel.zsír: 5,18g CH: 20,20g Só: 1,55g Zsír: 15,64g Feh.: 7,66g Cuk: 0,00g Ca: 14,70mg	Zöldfűszeres túrókrém^{1,3,7}, félbarna kenyer^{1,3,7}, sárgarépa E: 247kcal Tel.zsír: 0,36g CH: 43,78g Só: 1,35g Zsír: 1,56g Feh.: 14,32g Cuk: 0,00g Ca: 93,58mg	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	Zsemle^{1,3,7}, Kenőmájás^{6,7}, Zöldáru- karalábé E: 251kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 32,04g Só: 1,68g Zsír: 8,76g Feh.: 10,52g Cuk: 0,00g Ca: 35,05mg	Margarin, kukoricás kenyer^{1,3,7}, pulykamell sonka, kígyó uborka E: 162kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 18,89g Só: 1,69g Zsír: 6,89g Feh.: 5,83g Cuk: 0,00g Ca: 18,36mg
Energia:	1 243,90kcal	1 131,13kcal	1 257,68kcal	1 295,86kcal	993,82kcal
Zsír:	47,12g	32,25g	34,84g	69,73g	35,34g
Telített zsírsav:	14,93g	3,51g	14,19g	21,65g	7,65g
Fehérje:	59,91g	46,53g	52,30g	47,77g	34,74g
Szénhidrát:	140,07g	160,02g	181,66g	115,11g	141,13g
Hozzáadott cukor:	19,10g	8,99g	41,63g	12,99g	39,68g
Só:	5,46g	5,17g	5,64g	6,31g	5,52g
Ca:	543,01mg	205,97mg	980,71mg	281,26mg	373,01mg

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!