

Iskola

Étlap

2019. április 15 - 2019. április 19

Étkezés	2019.04.15 Hétfő	2019.04.16 Kedd	2019.04.17 Szerda	2019.04.18 Csütörtök	2019.04.19 Péntek
Tízórai	Túrós táska^{1,3,7}, Tea E: 270kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 47,64g Só: 0,00g Zsír: 4,20g Feh.: 8,41g Cuk: 8,99g Ca: 0,27mg	Tejeskávé⁷, Kifli^{1,3} E: 297kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 55,05g Só: 0,91g Zsír: 3,52g Feh.: 10,95g Cuk: 15,98g Ca: 240,18mg	Tea, Sajtkrém köményes házi⁷, félbarna kenyér^{1,3,7}, kaliforniai paprika E: 373kcal Tel.zsír.: 5,09g CH: 44,38g Só: 2,36g Zsír: 11,83g Feh.: 21,65g Cuk: 8,99g Ca: 216,93mg		
Ebéd	Zöldségleves^{1,9}, Pestós csirkemell⁷, Párolt rizs E: 809kcal Tel.zsír.: 10,13g CH: 62,95g Só: 3,02g Zsír: 47,45g Feh.: 31,90g Cuk: 0,00g Ca: 325,86mg	Csirkeraguleves, tárkonyos^{1,7,9}, Húspogácsa sertésből^{1,3}, Finomfőzelék^{1,7} E: 548kcal Tel.zsír.: 3,61g CH: 42,48g Só: 3,59g Zsír: 24,16g Feh.: 37,88g Cuk: 0,00g Ca: 180,75mg	Burgonyaleves (tejfölös)^{1,7}, Sertés pörkölt¹, Tészta köret¹, Csokis gabonaszelet^{1,5,8} E: 643kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 80,33g Só: 2,28g Zsír: 21,59g Feh.: 29,94g Cuk: 4,20g Ca: 62,47mg		
Uzsonna	félbarna kenyér^{1,3,7}, vajkrém⁷, paradicsom E: 280kcal Tel.zsír.: 5,82g CH: 33,98g Só: 1,21g Zsír: 12,70g Feh.: 7,13g Cuk: 0,00g Ca: 22,75mg	Hagymás kenyér^{1,3,7}, Zöldpaprika, füstölt sajt⁷, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 457kcal Tel.zsír.: 14,18g CH: 34,30g Só: 1,07g Zsír: 29,78g Feh.: 12,40g Cuk: 0,00g Ca: 269,00mg	Zsemle^{1,3,7}, Szalámi csemege, Margarin, kígyó uborka E: 301kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 29,44g Só: 1,80g Zsír: 15,69g Feh.: 10,23g Cuk: 0,00g Ca: 22,60mg		
Energia:	1 359,41kcal	1 301,76kcal	1 317,52kcal	0,00kcal	0,00kcal
Zsír:	64,36g	57,46g	49,11g	0,00g	0,00g
Telített zsírsav:	15,95g	19,46g	13,25g	0,00g	0,00g
Fehérje:	47,44g	61,22g	61,82g	0,00g	0,00g
Szénhidrát:	144,58g	131,83g	154,16g	0,00g	0,00g
Hozzáadott cukor:	8,99g	15,98g	13,19g	0,00g	0,00g
Só:	4,23g	5,57g	6,44g	0,00g	0,00g
Ca:	348,89mg	689,93mg	302,01mg	0,00mg	0,00mg

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!