

Iskola

# Étlap

2019. június 3 - 2019. június 7

Étkezés	2019.06.03 Hétfő	2019.06.04 Kedd	2019.06.05 Szerda	2019.06.06 Csütörtök	2019.06.07 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Tej<sup>7</sup>, Diós búrkifli<sup>1</sup></b> E: 559kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 58,25g Só: 0,33g Zsír: 27,75g Feh.: 15,50g Cuk: 0,00g Ca: 285,00mg	<b>Gyümölcs tea, Paradicsom, Mozzarella sajt<sup>7</sup>, bajor rozskenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 218kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 38,15g Só: 0,73g Zsír: 3,79g Feh.: 7,46g Cuk: 8,99g Ca: 98,95mg	<b>Csipkebogyó tea, Melegszendvics<sup>1,3,7</sup></b> E: 286kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 40,07g Só: 1,60g Zsír: 5,99g Feh.: 17,69g Cuk: 8,99g Ca: 124,15mg	<b>Kakaó, kalács<sup>1,3,7</sup></b> E: 427kcal Tel.zsír: 4,73g CH: 67,32g Só: 1,01g Zsír: 10,22g Feh.: 16,01g Cuk: 19,30g Ca: 316,06mg	<b>Tea, Szezámagos sajtkrém<sup>7,11</sup>, Zöldpaprika, kukoricás kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 279kcal Tel.zsír: 6,87g CH: 34,84g Só: 1,84g Zsír: 12,83g Feh.: 5,61g Cuk: 8,99g Ca: 60,55mg
<b>Ebéd</b>	<b>Májpgombóc (májgaluska) leves<sup>1,3,7</sup>, Túrós csusza<sup>1,7</sup></b> E: 521kcal Tel.zsír: 6,20g CH: 61,88g Só: 1,73g Zsír: 20,26g Feh.: 21,62g Cuk: 0,00g Ca: 101,33mg	<b>Karalábéleves (tejfölös)<sup>7</sup>, Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel<sup>6</sup>, Alma, teljesörlesű kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 587kcal Tel.zsír: 6,11g CH: 59,01g Só: 3,82g Zsír: 28,92g Feh.: 21,07g Cuk: 0,00g Ca: 95,23mg	<b>Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal<sup>1,7</sup>, Lencsegulyás<sup>1,3</sup>, toast kenyér teljesörlesű<sup>1,3,7</sup></b> E: 776kcal Tel.zsír: 2,38g CH: 101,64g Só: 1,84g Zsír: 24,55g Feh.: 34,22g Cuk: 17,99g Ca: 326,34mg	<b>Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Vagdalt<sup>1,3,7</sup>, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup>, Szárnyaskrémleves</b> E: 529kcal Tel.zsír: 2,36g CH: 46,61g Só: 3,56g Zsír: 23,54g Feh.: 29,64g Cuk: 0,00g Ca: 142,40mg	<b>Vegyes gyümölcsleves<sup>1,6,7</sup>, Rántott hal (pangasius) <sup>1,3,4</sup>, Kukoricás rizs</b> E: 798kcal Tel.zsír: 4,94g CH: 94,52g Só: 2,45g Zsír: 35,97g Feh.: 21,39g Cuk: 13,33g Ca: 82,22mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Magyaros vajkrém<sup>7</sup>, kígyó uborka, kenyér, félbarna, burgonyás<sup>1,3,7</sup></b> E: 218kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 31,42g Só: 1,20g Zsír: 6,91g Feh.: 7,30g Cuk: 0,00g Ca: 18,19mg	<b>Paprikás szalámi, Zöldpaprika, Margarin, félbarna kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 267kcal Tel.zsír: 5,17g CH: 22,51g Só: 1,75g Zsír: 15,78g Feh.: 8,45g Cuk: 0,00g Ca: 18,55mg	<b>Zöldfűszeres túrókrém<sup>1,3,7</sup>, lenmagos zsemle 50g<sup>1,3,7</sup>, sárgarépa</b> E: 183kcal Tel.zsír: 0,38g CH: 30,93g Só: 0,86g Zsír: 1,33g Feh.: 11,80g Cuk: 0,00g Ca: 103,68mg	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Gyümölcs joghurt<sup>7</sup></b> E: 198kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 30,48g Só: 0,99g Zsír: 4,72g Feh.: 8,11g Cuk: 9,75g Ca: 160,84mg	<b>Margarin, Kenyér<sup>1,3,7</sup>, pulykamell sonka, kaliforniai paprika</b> E: 270kcal Tel.zsír: 2,33g CH: 36,10g Só: 2,21g Zsír: 7,95g Feh.: 13,19g Cuk: 0,00g Ca: 45,26mg
Energia:	1 298,30kcal	1 071,59kcal	1 246,32kcal	1 155,10kcal	1 347,24kcal
Zsír:	54,92g	48,50g	31,88g	38,48g	56,75g
Telített zsírsav:	8,23g	13,02g	5,48g	9,43g	14,14g
Fehérje:	44,42g	36,99g	63,71g	53,75g	40,18g
Szénhidrát:	151,55g	119,68g	172,64g	144,41g	165,46g
Hozzáadott cukor:	0,00g	8,99g	26,98g	29,05g	22,32g
Só:	3,26g	6,31g	4,30g	5,56g	6,49g
Ca:	404,51mg	212,73mg	554,17mg	619,30mg	188,03mg

**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!