

Iskola

Étlap

2019. október 14 - 2019. október 18

Étkezés	2019.10.14 Hétfő	2019.10.15 Kedd	2019.10.16 Szerda	2019.10.17 Csütörtök	2019.10.18 Péntek
Tízórai	Tejeskávé⁷, Sajtos-baconos kifli^{1,3} E: 334kcal Tel.zsír: 3,37g CH: 55,49g Só: 1,15g Zsír: 6,19g Feh.: 13,62g Cuk: 15,98g Ca: 297,29mg	Tea, gépsonka, Margarin, bajor rozskenyér^{1,3,7}, kigyó uborka E: 288kcal Tel.zsír: 2,92g CH: 36,86g Só: 1,20g Zsír: 9,42g Feh.: 13,60g Cuk: 8,99g Ca: 32,61mg	Tej⁷, Csokis croissant^{1,3,7} E: 356kcal Tel.zsír: 6,73g CH: 34,63g Só: 0,71g Zsír: 18,59g Feh.: 12,11g Cuk: 7,41g Ca: 325,54mg	Csipkebogyó tea, Paradicsom, Kenőmájás^{6,7}, félbarna kenyér^{1,3,7} E: 271kcal Tel.zsír: 3,82g CH: 37,23g Só: 1,83g Zsír: 8,91g Feh.: 10,17g Cuk: 8,99g Ca: 20,05mg	Tej⁷, Lekvár őszibarack, Margarin, félbarna kenyér^{1,3,7} E: 323kcal Tel.zsír: 3,99g CH: 44,90g Só: 1,28g Zsír: 10,23g Feh.: 12,51g Cuk: 9,34g Ca: 293,95mg
Ebéd	Grízgaluska leves^{1,3}, Lecsős csirke, Párolt rizs E: 696kcal Tel.zsír: 4,35g CH: 67,82g Só: 2,91g Zsír: 33,18g Feh.: 29,95g Cuk: 0,00g Ca: 45,51mg	Csontleves¹, Tökfőzelék^{1,7}, bécsi virsli, teljesörlesű kenyér^{1,3,7}, müzli szelet^{1,5} E: 568kcal Tel.zsír: 6,12g CH: 66,22g Só: 3,97g Zsír: 24,47g Feh.: 19,18g Cuk: 4,00g Ca: 147,39mg	Sajtkrémleves^{1,7}, kenyérkocka^{1,3,7}, Tarhonyáshús¹, csemege uborka E: 515kcal Tel.zsír: 3,08g CH: 60,64g Só: 2,29g Zsír: 18,75g Feh.: 24,65g Cuk: 1,87g Ca: 66,52mg	Vegyes gyümölcsleves^{1,6,7}, Szezámagos rántott csirkemell^{1,3,11}, Burgonyapüré⁷ E: 742kcal Tel.zsír: 4,49g CH: 78,38g Só: 2,57g Zsír: 34,16g Feh.: 28,55g Cuk: 13,33g Ca: 144,78mg	Sütőtökrémleves^{1,7}, Rakott karfiol⁷ E: 478kcal Tel.zsír: 4,26g CH: 43,82g Só: 2,20g Zsír: 22,77g Feh.: 22,33g Cuk: 0,50g Ca: 154,12mg
Uzsonna	Tojáskrém^{3,7,10}, félbarna kenyér^{1,3,7}, lilahagyma E: 280kcal Tel.zsír: 3,30g CH: 29,92g Só: 1,41g Zsír: 12,77g Feh.: 10,87g Cuk: 0,00g Ca: 45,75mg	Zsemle^{1,3,7}, Póréhagymás vajkrém⁷, sárgarépa E: 213kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 33,35g Só: 1,14g Zsír: 6,22g Feh.: 5,63g Cuk: 0,00g Ca: 33,55mg	Retek, Margarin, félbarna kenyér^{1,3,7}, pulykamell sonka E: 236kcal Tel.zsír: 2,33g CH: 29,18g Só: 2,02g Zsír: 7,75g Feh.: 12,26g Cuk: 0,00g Ca: 53,26mg	Margarin, mozzarella sajt⁷, kaliforniai paprika, korpás kenyér^{1,3,7} E: 255kcal Tel.zsír: 6,56g CH: 18,57g Só: 1,64g Zsír: 15,16g Feh.: 10,58g Cuk: 0,00g Ca: 210,55mg	Hagymás kenyér^{1,3,7}, Kolbászkrém^{7,10}, Zöldáru paprika E: 501kcal Tel.zsír: 14,12g CH: 34,09g Só: 1,38g Zsír: 34,71g Feh.: 12,57g Cuk: 0,00g Ca: 47,16mg
Energia:	1 309,20kcal	1 069,57kcal	1 106,82kcal	1 268,64kcal	1 302,97kcal
Zsír:	52,14g	40,11g	45,08g	58,22g	67,70g
Telített zsírsav:	11,02g	12,91g	12,14g	14,86g	22,36g
Fehérje:	54,45g	38,42g	49,02g	49,29g	47,41g
Szénhidrát:	153,23g	136,42g	124,44g	134,18g	122,81g
Hozzáadott cukor:	15,98g	12,99g	9,29g	22,32g	9,84g
Só:	5,46g	6,30g	5,03g	6,04g	4,86g
Ca:	388,55mg	213,55mg	445,33mg	375,39mg	495,23mg

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!