

Iskola

Étlap

2019. december 9 - 2019. december 15

Étkezés	2019.12.09 Hétfő	2019.12.10 Kedd	2019.12.11 Szerda	2019.12.12 Csütörtök	2019.12.13 Péntek	2019.12.14 Szombat	2019.12.15 Vasárnap
Tízórai	Tej₇, Kakaós csiga_{1,3,7} E: 338kcal Zsír: 9,04g Tel.zsír.: 2,04g Feh.: 13,34g CH: 52,11g Cuk: 0,00g Só: 0,33g Ca: 285,00mg	Tea, Kenőmájás_{6,7}, Paradicsom, kenyér, félbarna, burgonyás_{1,3,7} E: 246kcal Zsír: 9,09g Tel.zsír.: 3,82g Feh.: 9,60g CH: 30,97g Cuk: 8,99g Só: 1,62g Ca: 17,22mg	Tejeskávét₇, gépsonka, Zöldáru paprika, Margarin, félbarna kenyér_{1,3,7} E: 419kcal Zsír: 12,70g Tel.zsír.: 4,60g Feh.: 20,76g CH: 54,86g Cuk: 15,98g Só: 1,68g Ca: 256,45mg	Tej₇, Margarin, félbarna kenyér_{1,3,7}, vegyes gyümölcslekvár E: 308kcal Zsír: 10,33g Tel.zsír.: 3,99g Feh.: 13,42g CH: 40,00g Cuk: 0,00g Só: 1,48g Ca: 295,95mg	Gyümölcs tea, Mustár₁₀, kukoricás kenyér_{1,3,7}, bécsi virsli E: 311kcal Zsír: 8,95g Tel.zsír.: 2,30g Feh.: 9,73g CH: 47,35g Cuk: 8,99g Só: 3,36g Ca: 44,22mg	Hársfa tea, Melegszendvics_{1,3,7} E: 283kcal Zsír: 5,99g Tel.zsír.: 2,72g Feh.: 17,73g CH: 39,18g Cuk: 8,10g Só: 1,60g Ca: 128,10mg	
Ebéd	Grízgaluska leves_{1,3}, Lecsós virsli₆, Tarhonya köret₁ E: 704kcal Zsír: 39,79g Tel.zsír.: 6,10g Feh.: 22,52g CH: 62,33g Cuk: 0,00g Só: 4,12g Ca: 45,62mg	Paradicsomleves_{1,9}, Tökfőzelék_{1,7}, Csirkemell pörkölt feltét, Alma, teljesörlesű kenyér_{1,3,7} E: 568kcal Zsír: 23,15g Tel.zsír.: 3,70g Feh.: 29,07g CH: 58,42g Cuk: 5,99g Só: 3,49g Ca: 90,34mg	Gulyásleves sertésből₁, Túrógombóc tejföllel_{1,3,7} E: 599kcal Zsír: 22,14g Tel.zsír.: 6,87g Feh.: 33,30g CH: 65,08g Cuk: 10,00g Só: 1,83g Ca: 143,55mg	Zöldbaleves magyaros_{1,7,9}, Rakott burgonya_{3,7}, almale 12%-os, savanyúság-cékla₁₀ E: 564kcal Zsír: 18,87g Tel.zsír.: 6,52g Feh.: 14,03g CH: 82,82g Cuk: 36,47g Só: 3,40g Ca: 125,49mg	Lebbencsleves₁, Paraj (spenót) főzelék_{1,7}, Főtt tojás₃, Banán E: 439kcal Zsír: 14,74g Tel.zsír.: 3,11g Feh.: 14,53g CH: 60,59g Cuk: 0,00g Só: 2,41g Ca: 227,58mg	Hagymaleves_{1,7,8}, Fasírt (csirke)_{1,3,7}, Lencsefőzelék_{1,7,10} E: 646kcal Zsír: 33,14g Tel.zsír.: 6,15g Feh.: 29,88g CH: 62,47g Cuk: 1,50g Só: 3,43g Ca: 140,14mg	
Uzsonna	Paprikás szalámi, Margarin, félbarna kenyér_{1,3,7}, kigyó uborka E: 287kcal Zsír: 15,76g Tel.zsír.: 5,17g Feh.: 9,13g CH: 26,75g Cuk: 0,00g Só: 1,96g Ca: 19,05mg	póréhagymás vajkrém₇, bajor rozskenyér_{1,3,7}, kaliforniai paprika E: 253kcal Zsír: 12,12g Tel.zsír.: 7,72g Feh.: 5,11g CH: 30,80g Cuk: 0,00g Só: 0,98g Ca: 17,10mg	Kefir₇, korpás kifli₁ E: 272kcal Zsír: 8,85g Tel.zsír.: 4,46g Feh.: 12,89g CH: 34,82g Cuk: 0,00g Só: 1,31g Ca: 282,74mg	Retek, Margarin, Mozzarella sajt₇, lenmagos zsemle 50g_{1,3,7} E: 104kcal Zsír: 9,37g Tel.zsír.: 3,69g Feh.: 3,47g CH: 1,68g Cuk: 0,00g Só: 0,31g Ca: 92,00mg	Hagymás kenyér_{1,3,7}, Tonhalkrém₄, Zöldáru póréhagyma E: 339kcal Zsír: 19,67g Tel.zsír.: 8,29g Feh.: 6,54g CH: 33,54g Cuk: 0,00g Só: 0,73g Ca: 39,91mg	Zöldáru-karalábé, natúr sajtkrém₇, félbarna kenyér_{1,3,7} E: 262kcal Zsír: 12,15g Tel.zsír.: 6,88g Feh.: 7,60g CH: 30,20g Cuk: 0,00g Só: 1,42g Ca: 75,90mg	
Energia:	1 328,77kcal	1 066,83kcal	1 288,94kcal	976,14kcal	1 089,36kcal	1 191,23kcal	0,00kcal
Zsír:	64,60g	44,36g	43,69g	38,56g	43,36g	51,28g	0,00g
Telített zsírsav:	13,30g	15,24g	15,92g	14,20g	13,70g	15,75g	0,00g
Fehérje:	45,00g	43,77g	66,95g	30,93g	30,80g	55,21g	0,00g
Szénhidrát:	141,18g	120,19g	154,76g	124,50g	141,48g	131,85g	0,00g
Hozzáadott cukor:	0,00g	14,99g	25,98g	36,47g	8,99g	9,60g	0,00g
Só:	6,41g	6,09g	4,81g	5,19g	6,49g	6,45g	0,00g
A változás jogát fenntartjuk!	349,68mg	124,66mg	682,74mg	513,45mg	311,71mg	344,14mg	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-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt
 Elemezésvezető: Nagy Boglárka