

Iskola

Étlap

2020. március 16 - 2020. március 20

Étkezés	2020.03.16 Hétfő	2020.03.17 Kedd	2020.03.18 Szerda	2020.03.19 Csütörtök	2020.03.20 Péntek
Tízórai		Tea, Melegszendvics ^{1,3,7} E: 287kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 40,10g Só: 1,60g Zsír: 5,99g Feh.: 17,69g Cuk: 8,99g Ca: 124,20mg	Kenyér sajt uborka ^{1,3,7} , Tejeskávé ⁷ E: 570kcal Tel.zsír: 11,46g CH: 65,36g Só: 2,76g Zsír: 22,09g Feh.: 26,68g Cuk: 15,98g Ca: 652,08mg	Tej ⁷ , kakaós csiga ^{1,3,7} E: 338kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 52,11g Só: 0,33g Zsír: 9,04g Feh.: 13,34g Cuk: 0,00g Ca: 285,00mg	Tej ⁷ , Müzli ¹ E: 248kcal Tel.zsír: 2,19g CH: 38,74g Só: 0,54g Zsír: 4,81g Feh.: 11,79g Cuk: 14,38g Ca: 307,64mg
Ebéd		Gulyásleves sertésből ¹ , Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal ^{1,7} E: 498kcal Tel.zsír: 2,33g CH: 78,26g Só: 1,66g Zsír: 10,72g Feh.: 20,89g Cuk: 17,99g Ca: 285,78mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Reszelt (pirított) csirkemáj, Főtt burgonya E: 380kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 47,25g Só: 2,69g Zsír: 12,87g Feh.: 17,97g Cuk: 5,99g Ca: 36,41mg	Zöldbableves magyaros ^{1,7,9} , Sült csirkecomb, Majonézes kukorica saláta ^{3,7,10} , bulgur ¹ E: 686kcal Tel.zsír: 6,08g CH: 67,77g Só: 3,37g Zsír: 40,59g Feh.: 22,43g Cuk: 2,00g Ca: 107,27mg	Fokhagymakrémleves ^{1,7,8} , Székelykáposzta ^{1,7} , Tejszelet, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 564kcal Tel.zsír: 7,76g CH: 44,54g Só: 3,65g Zsír: 29,65g Feh.: 27,94g Cuk: 8,90g Ca: 230,59mg
Uzsonna		Margarin, Bajor rozskenyér ^{1,3,7} , füstölt főtt tarja, kaliforniai paprika E: 283kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 35,29g Só: 2,06g Zsír: 11,26g Feh.: 9,87g Cuk: 0,00g Ca: 26,11mg	Lilahagyma, Padlizsánkrém margarinnal ¹⁰ , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 167kcal Tel.zsír: 0,33g CH: 31,17g Só: 1,39g Zsír: 1,89g Feh.: 5,91g Cuk: 0,00g Ca: 26,93mg	Zsemle ^{1,3,7} , Körözött ⁷ , Zöldpaprika E: 228kcal Tel.zsír: 2,45g CH: 32,70g Só: 1,22g Zsír: 5,13g Feh.: 12,41g Cuk: 0,00g Ca: 65,38mg	Kenőmájas ^{6,7} , Retek, kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú ^{1,3,7} E: 233kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 28,16g Só: 1,50g Zsír: 8,76g Feh.: 10,32g Cuk: 0,00g Ca: 26,50mg
Energia:	0,00kcal	1 068,23kcal	1 116,49kcal	1 252,69kcal	1 045,19kcal
Zsír:	0,00g	27,97g	36,85g	54,76g	43,21g
Telített zsírsav:	0,00g	8,56g	13,84g	10,56g	13,76g
Fehérje:	0,00g	48,44g	50,57g	48,18g	50,05g
Szénhidrát:	0,00g	153,66g	143,79g	152,58g	111,43g
Hozzáadott cukor:	0,00g	26,98g	21,98g	2,00g	23,28g
Só:	0,00g	5,31g	6,84g	4,92g	5,69g
Ca:	0,00mg	436,09mg	715,42mg	457,65mg	564,73mg

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!