

Iskola felső

Étlap

2022. január 10 - 2022. január 14

Étkezés	2022.01.10 Hétfő	2022.01.11 Kedd	2022.01.12 Szerda	2022.01.13 Csütörtök	2022.01.14 Péntek
Tízórai	<p>Magos zsemle^{1,3,7,11}, Felvágott csirkemell sonka⁶, Paradicsom, Margarin, Gyümölcs tea</p> <p>E: 501kcal Tel.zsír: 2,89g CH: 49,41g Só: 2,24g</p> <p>Zsír: 22,46g Feh.: 23,77g Cuk: g Ca: 113,28mg</p>	<p>Sajtos pogácsa^{1,3,7}, Tej⁷</p> <p>E: 534kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 49,25g Só: 0,33g</p> <p>Zsír: 23,55g Feh.: 28,30g Cuk: g Ca: 285,00mg</p>	<p>Rozsos kenyér, zöldfűszeres sajtkrém, rettek^{1,3,7}, Limonádé cukor nélkül</p> <p>E: 429kcal Tel.zsír: 10,52g CH: 40,52g Só: 2,18g</p> <p>Zsír: 19,88g Feh.: 20,82g Cuk: g Ca: 523,71mg</p>	<p>Zsemle^{1,3,7}, Margarin, Kakaó⁷</p> <p>E: 572kcal Tel.zsír: 4,99g CH: 93,42g Só: 2,20g</p> <p>Zsír: 13,18g Feh.: 19,42g Cuk: 21,49g Ca: 356,35mg</p>	<p>Kefir⁷, Sajtos baguette^{1,7}</p> <p>E: 411kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 71,35g Só: 0,68g</p> <p>Zsír: 10,10g Feh.: 9,65g Cuk: g Ca: 270,00mg</p>
Ebéd	<p>Fejtett bableves^{1,9}, Túrós tészta^{1,7}</p> <p>E: 595kcal Tel.zsír: 4,52g CH: 82,91g Só: 1,74g</p> <p>Zsír: 17,04g Feh.: 26,10g Cuk: g Ca: 126,23mg</p>	<p>Almaleves őszibarackos^{1,7}, Zöldséges rizottó csirkemell csíkokkal sajt nélkül</p> <p>E: 484kcal Tel.zsír: 2,66g CH: 70,72g Só: 1,83g</p> <p>Zsír: 10,32g Feh.: 25,63g Cuk: 9,99g Ca: 77,59mg</p>	<p>Kertészleves^{1,9}, Sárgaborsó főzelék¹, Sertéspaprikás⁷</p> <p>E: 833kcal Tel.zsír: 4,02g CH: 73,71g Só: 4,41g</p> <p>Zsír: 42,14g Feh.: 36,25g Cuk: g Ca: 124,24mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3}, Rántott sertés karaj^{1,3}, Burgonyapüré⁷, Káposzta saláta</p> <p>E: 880kcal Tel.zsír: 6,75g CH: 75,51g Só: 4,95g</p> <p>Zsír: 49,71g Feh.: 30,14g Cuk: 3,50g Ca: 160,90mg</p>	<p>Alföldi Lebbencsleves¹, Rakott karfiol⁷</p> <p>E: 492kcal Tel.zsír: 3,14g CH: 43,23g Só: 3,25g</p> <p>Zsír: 23,32g Feh.: 25,47g Cuk: g Ca: 124,49mg</p>
Uzsonna	<p>Édes keksz^{1,3,7}, Banán</p> <p>E: 315kcal Tel.zsír: 0,16g CH: 68,03g Só: 0,10g</p> <p>Zsír: 1,21g Feh.: 6,93g Cuk: 5,00g Ca: 15,69mg</p>	<p>Melegszendvics^{1,3,7}, Lilahagyma</p> <p>E: 314kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 39,18g Só: 1,93g</p> <p>Zsír: 7,41g Feh.: 22,14g Cuk: g Ca: 159,45mg</p>	<p>Lekváros kenyér^{1,3,7}</p> <p>E: 298kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 54,46g Só: 1,67g</p> <p>Zsír: 5,60g Feh.: 7,00g Cuk: 15,58g Ca: 14,84mg</p>	<p>Túrórudi^{5,7}, dió⁸</p> <p>E: 300kcal Tel.zsír: 8,75g CH: 15,30g Só: 0,01g</p> <p>Zsír: 22,74g Feh.: 8,43g Cuk: 11,46g Ca: 60,60mg</p>	<p>Kakaós csiga^{1,3,7}</p> <p>E: 217kcal Tel.zsír: g CH: 38,86g Só: g</p> <p>Zsír: 5,29g Feh.: 4,84g Cuk: g Ca: mg</p>
Energia:	1 409,76kcal	1 332,53kcal	1 560,17kcal	1 752,39kcal	1 119,18kcal
Zsír:	40,70g	41,28g	67,62g	85,63g	38,72g
Telített zsírsav:	7,56g	8,03g	15,87g	20,50g	7,53g
Fehérje:	56,80g	76,07g	64,07g	57,99g	39,97g
Szénhidrát:	200,35g	159,15g	168,69g	184,23g	153,43g
Hozzáadott cukor:	5,00g	9,99g	15,58g	36,45g	g
Só:	4,09g	4,10g	8,25g	7,17g	3,92g
Ca:	255,20mg	522,04mg	662,79mg	577,85mg	394,49mg

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!