

Iskola felső

Étlap

2022. január 31 - 2022. február 4

Étkezés	2022.01.31 Hétfő	2022.02.01 Kedd	2022.02.02 Szerda	2022.02.03 Csütörtök	2022.02.04 Péntek
Tízórai	Pizzás csiga^{1,7}, Tej⁷ E: 562kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 59,25g Só: 0,33g Zsír: 26,75g Feh.: 17,50g Cuk: g Ca: 285,00mg	Császárszömlé sonka paradicsom^{1,3,7}, Gyümölcs tea E: 389kcal Tel.zsír: 1,81g CH: 47,13g Só: 1,81g Zsír: 13,29g Feh.: 17,35g Cuk: g Ca: 87,69mg	Kakaó⁷, faterzs kifli^{1,3,7} E: 226kcal Tel.zsír: 2,39g CH: 36,38g Só: 0,43g Zsír: 4,38g Feh.: 10,01g Cuk: 21,49g Ca: 333,98mg	Zsemle szalámi zöldsáru^{1,3,7}, Limonádé cukor nélkül E: 398kcal Tel.zsír: 5,75g CH: 45,09g Só: 2,52g Zsír: 17,27g Feh.: 14,10g Cuk: g Ca: 75,34mg	sokmagvas stangli, Karamellás tej⁷ E: 228kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 37,82g Só: 0,37g Zsír: 4,20g Feh.: 9,52g Cuk: 22,98g Ca: 319,34mg
Ebéd	Pulykaraguleves^{1,9}, Alma, Sajtos metélt^{1,7}, Tejföl öntet⁷ E: 702kcal Tel.zsír: 10,14g CH: 78,26g Só: 3,60g Zsír: 27,53g Feh.: 33,10g Cuk: g Ca: 288,78mg	Zöldborsóleves eperlevéllel¹, Bácskai rizseshús, savanyúság-cékla¹⁰ E: 723kcal Tel.zsír: 1,91g CH: 93,93g Só: 3,87g Zsír: 24,33g Feh.: 29,71g Cuk: 6,39g Ca: 108,39mg	Tojásleves, csurgatott^{1,3}, Lecsós csirke, Tarhonya köret¹ E: 780kcal Tel.zsír: 4,71g CH: 66,89g Só: 3,76g Zsír: 37,24g Feh.: 42,35g Cuk: g Ca: 61,12mg	Reszeltészta - leves^{1,3,9}, Zöldbabfőzelék^{1,7}, Fasírt (sertés)^{1,3,7}, Kenyér^{1,3,7} E: 823kcal Tel.zsír: 4,61g CH: 90,79g Só: 6,56g Zsír: 33,79g Feh.: 35,40g Cuk: g Ca: 161,27mg	Meggyleves^{1,7}, Disznótoros főtt burgonyával E: 905kcal Tel.zsír: 18,87g CH: 59,98g Só: 6,69g Zsír: 56,51g Feh.: 36,80g Cuk: 9,99g Ca: 113,99mg
Uzsonna	Mustár¹⁰, bécsi virsli, korpás kenyér^{1,3,7} E: 259kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 30,99g Só: 3,33g Zsír: 10,14g Feh.: 10,43g Cuk: g Ca: 31,91mg	Édes keksz^{1,3,7}, meggyes krémtúró⁷ E: 220kcal Tel.zsír: 1,64g CH: 38,22g Só: 0,03g Zsír: 3,84g Feh.: 7,99g Cuk: 10,36g Ca: 22,83mg	Sajtos kifli^{1,3}, Kiwi E: 383kcal Tel.zsír: 3,39g CH: 63,42g Só: 1,75g Zsír: 6,81g Feh.: 14,37g Cuk: g Ca: 188,10mg		Kifli^{1,3}, Zöldsáru póréhagyma, kockasajt⁷ E: 297kcal Tel.zsír: g CH: 49,51g Só: 1,26g Zsír: 5,76g Feh.: 11,49g Cuk: g Ca: 42,98mg
Energia:	1 523,37kcal	1 333,02kcal	1 389,32kcal	1 220,74kcal	1 430,10kcal
Zsír:	64,42g	41,46g	48,43g	51,06g	66,47g
Telített zsírsav:	15,24g	5,36g	10,49g	10,36g	21,15g
Fehérje:	61,02g	55,05g	66,73g	49,50g	57,81g
Szénhidrát:	168,50g	179,27g	166,69g	135,88g	147,30g
Hozzáadott cukor:	g	16,76g	21,49g	g	32,97g
Só:	7,26g	5,71g	5,94g	9,08g	8,32g
Ca:	605,69mg	218,91mg	583,20mg	236,60mg	476,31mg

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!