Iskola alsó

Étlap

2022. február 14 - 2022. február 18

Étkezés	2022.02.14 Hétfõ	2022.02.15 Kedd	2022.02.16 Szerda	2022.02.17 Csütörtök	2022.02.18 Péntek
Tízórai	Vaníliás croissant[1,3,7], Karamellás tej[7] E: 288kcal Zsír: 5,25g Tel.zsír.: 2,04g Feh.: 10,00g CH: 49,23g Cuk: 20,98g Só: 0,33g Ca: 285,13mg	Zsemle sonka uborka[1,3,7], Gyümölcs tea E: 238kcal Zsír: 6,56g Tel.zsír.: 1,70g Feh.: 12,11g CH: 31,58g Cuk: g Só: 1,92g Ca: 50,85mg	Magos kifli, csicseriborsókrém[1,11], Limonádé cukor nélkül E: 189kcal Zsír: 6,00g Tel.zsír.: 0,52g Feh.: 8,18g CH: 32,88g Cuk: g Só: 0,92g Ca: 78,97mg	Mini croissant, Vaniliás tej[7] E: 127kcal Zsír: 3,75g Tel.zsír.: 2,04g Feh.: 8,50g CH: 14,75g Cuk: 1,50g Só: 0,33g Ca: 285,01mg	Kifli, gyümölcsjoghurt[1,3,7] E: 253kcal Zsír: 4,86g Tel.zsír.: 2,34g Feh.: 9,99g CH: 41,88g Cuk: 9,75g Só: 1,31g Ca: 165,06mg
Ebéd	Babgulyás[1,9], Gránátos (burgonyás) kocka[1], csemege uborka E: 733kcal Zsír: 31,85g Tel.zsír.: 7,96g Feh.: 24,22g CH: 86,33g Cuk: g Só: 4,40g Ca: 108,06mg	Húsleves (sertés), cérnametélttel[1,8,9], Fõtt hús, Sóskamártás[1,7] E: 532kcal Zsír: 30,25g Tel.zsír.: 2,27g Feh.: 31,59g CH: 29,54g Cuk: 5,99g Só: 3,55g Ca: 191,23mg	Zöldségleves csigatésztával[1,3,9], Brassói aprópecsenye, Sült burgonya E: 526kcal Zsír: 26,54g Tel.zsír.: 2,30g Feh.: 24,81g CH: 45,33g Cuk: g Só: 2,93g Ca: 67,59mg	Paradicsomleves[1,9], Csirkemájrizottó[7], Sajt szórat[7] E: 421kcal Zsír: 14,59g Tel.zsír.: 3,98g Feh.: 18,36g CH: 51,63g Cuk: 5,99g Só: 2,33g Ca: 143,13mg	Tojásleves, csurgatott[1,3], Pásztortarhonya[1], Fejessaláta E: 445kcal Zsír: 14,15g Tel.zsír.: 3,50g Feh.: 15,12g CH: 63,43g Cuk: 3,00g Só: 2,63g Ca: 58,14mg
Uzsonna	Paradicsom, bécsi virsli, graham kenyér[1,3,7] E: 264kcal Zsír: 8,70g Tel.zsír.: 3,08g Feh.: 11,56g CH: 34,48g Cuk: g Só: 2,04g Ca: 30,16mg	Kenyér sajt[1,3,7], Mandarin E: 433kcal Zsír: 19,16g Tel.zsír.: 9,79g Feh.: 19,84g CH: 44,02g Cuk: g Só: 2,47g Ca: 440,44mg	Tej, gabona pehely[1,7] E: 221kcal Zsír: 5,94g Tel.zsír.: 2,95g Feh.: 8,18g CH: 33,37g Cuk: g Só: 0,79g Ca: 308,10mg	Lekváros kenyér[1,3,7] E: 258kcal Zsír: 5,50g Tel.zsír.: 1,33g Feh.: 6,00g CH: 45,67g Cuk: 12,46g Só: 1,47g Ca: 12,84mg	fánk[1,3,7] E: 168kcal Zsír: 5,21g Tel.zsír.: g Feh.: 4,24g CH: 24,78g Cuk: g Só: g Ca: mg
Energia:	1 285,19kcal	1 202,95kcal	936,73kcal	805,65kcal	865,22kcal
Zsír:	45,80g	55,97g	38,48g	23,84g	24,22g
Telített zsírsav:	13,08g	13,76g	5,77g	7,34g	5,84g
Fehérje:	45,78g	63,53g	41,17g	32,86g	29,35g
Szénhidrát:	170,04g	105,13g	111,58g	112,04g	130,09g
Hozzáadott cukor:	20,98g	5,99g	g	19,95g	12,75g
Só:	6,77g	7,94g	4,64g	4,13g	3,94g
Ca:	423,35mg	682,52mg	454,66mg	440,98mg	223,20mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezetõ: Mák Szilvia
Fõszakács: Tukora-Bakosné Józsa Erika
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu