

Iskola alsó

## Étlap

2022. február 21 - 2022. február 25

Étkezés	2022.02.21 Hétfő	2022.02.22 Kedd	2022.02.23 Szerda	2022.02.24 Csütörtök	2022.02.25 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Pizzás csiga<sup>1,7</sup>, Tej<sup>7</sup></b> E: 562kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 59,25g Só: 0,33g Zsír: 26,75g Feh.: 17,50g Cuk: g Ca: 285,00mg	<b>Zsemle felvágott<sup>1,3,7</sup>, Lilahagyma, Hársfa tea</b> E: 270kcal Tel.zsír: 1,70g CH: 40,80g Só: 1,91g Zsír: 6,40g Feh.: 11,92g Cuk: 8,10g Ca: 53,50mg	<b>Karamellás tej<sup>7</sup>, baguette<sup>1,7</sup></b> E: 338kcal Tel.zsír: 2,38g CH: 59,00g Só: 1,59g Zsír: 5,45g Feh.: 12,69g Cuk: 22,28g Ca: 293,45mg	<b>Kenyér felvágott paprika<sup>1,3,7</sup>, Frissen facstart limonádé</b> E: 297kcal Tel.zsír: 1,70g CH: 44,10g Só: 2,32g Zsír: 6,91g Feh.: 13,39g Cuk: 8,99g Ca: 83,85mg	<b>Sajtos kifli<sup>1,3</sup>, Kakaó<sup>7</sup></b> E: 347kcal Tel.zsír: 3,82g CH: 55,63g Só: 1,25g Zsír: 6,86g Feh.: 15,37g Cuk: 19,10g Ca: 363,69mg
<b>Ebéd</b>	<b>Legényfogó leves<sup>7,9</sup>, Alma, makaróni tészta<sup>1</sup>, Carbonara mártás<sup>1,7</sup></b> E: 782kcal Tel.zsír: 16,80g CH: 67,12g Só: 2,93g Zsír: 42,73g Feh.: 30,27g Cuk: g Ca: 226,76mg	<b>Rizsleves<sup>9</sup>, Sült csirkecomb, Paradicsomos káposztafőzelék<sup>1,9</sup></b> E: 437kcal Tel.zsír: 1,82g CH: 50,58g Só: 3,13g Zsír: 22,83g Feh.: 14,36g Cuk: 5,99g Ca: 90,53mg	<b>Csontleves<sup>1</sup>, Sajttal sonkával sült sertésszelet<sup>7</sup>, Burgonyapüré<sup>7</sup>, Céklasaláta</b> E: 529kcal Tel.zsír: 4,82g CH: 55,36g Só: 4,52g Zsír: 20,49g Feh.: 29,28g Cuk: 5,59g Ca: 289,73mg	<b>Kertészleves<sup>1,9</sup>, Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup>, Rántott párizsi<sup>1,3,6</sup></b> E: 839kcal Tel.zsír: 4,29g CH: 71,10g Só: 3,61g Zsír: 47,36g Feh.: 29,34g Cuk: g Ca: 90,61mg	<b>Lebbencsleves<sup>1</sup>, Mandarin, Rakott karfiol<sup>7</sup></b> E: 483kcal Tel.zsír: 3,20g CH: 51,26g Só: 2,30g Zsír: 19,45g Feh.: 23,56g Cuk: g Ca: 132,32mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Halrudacska rántva<sup>4</sup></b> E: 337kcal Tel.zsír: 0,92g CH: 34,80g Só: 0,63g Zsír: 16,22g Feh.: 12,58g Cuk: g Ca: 8,44mg	<b>Mogyorókrém<sup>5</sup>, graham kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 214kcal Tel.zsír: 1,58g CH: 35,55g Só: 1,03g Zsír: 5,15g Feh.: 6,03g Cuk: 7,20g Ca: 30,50mg	<b>Rozsos zsemle, tojáskrémmel retek<sup>1,3,7,10</sup></b> E: 252kcal Tel.zsír: 2,23g CH: 32,42g Só: 2,37g Zsír: 8,57g Feh.: 11,04g Cuk: g Ca: 39,17mg	<b>csokoládés puding<sup>7</sup></b> E: 156kcal Tel.zsír: 1,11g CH: 30,56g Só: 0,13g Zsír: 2,01g Feh.: 3,80g Cuk: 19,98g Ca: 113,90mg	<b>Ivólé, sajtos pogácsa<sup>1,3,7</sup></b> E: 436kcal Tel.zsír: g CH: 41,60g Só: 0,00g Zsír: 19,90g Feh.: 19,83g Cuk: g Ca: 2,76mg
Energia:	1 681,64kcal	921,14kcal	1 118,90kcal	1 292,12kcal	1 266,99kcal
Zsír:	85,70g	34,38g	34,51g	56,28g	46,22g
Telített zsírsav:	19,75g	5,09g	9,44g	7,10g	7,02g
Fehérje:	60,35g	32,30g	53,01g	46,53g	58,75g
Szénhidrát:	161,17g	126,92g	146,79g	145,76g	148,50g
Hozzáadott cukor:	g	21,29g	27,87g	28,97g	19,10g
Só:	3,89g	6,08g	8,47g	6,07g	3,56g
Ca:	520,20mg	174,53mg	622,35mg	288,36mg	498,77mg

**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!