

Iskola felső

Étlap

2022. február 14 - 2022. február 18

Étkezés	2022.02.14 Hétfő	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: 311kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 52,82g Só: 0,37g Zsír: 5,70g Feh.: 11,02g Cuk: 22,98g Ca: 319,34mg	Zsemle sonka uborka ^{1,3,7} , Gyümölcs tea E: 319kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 46,43g Só: 2,53g Zsír: 7,04g Feh.: 16,22g Cuk: g Ca: 64,71mg	Magos kifli, csicseriborsókrém ^{1,11} , Limonádé cukor nélkül E: 264kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 46,59g Só: 1,33g Zsír: 7,73g Feh.: 11,21g Cuk: g Ca: 105,30mg	Mini croissant, Vaníliás tej ⁷ E: 143kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 16,64g Só: 0,37g Zsír: 4,20g Feh.: 9,52g Cuk: 1,80g Ca: 319,21mg	Kifli, gyümölcsjoghurt ^{1,3,7} E: 308kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 53,28g Só: 1,62g Zsír: 5,00g Feh.: 11,87g Cuk: 9,75g Ca: 169,28mg
Ebéd	Babgulyás ^{1,9} , Gránátos (burgonyás) kocka ¹ , csemege uborka E: 870kcal Tel.zsír: 9,13g CH: 102,20g Só: 5,26g Zsír: 38,09g Feh.: 28,21g Cuk: g Ca: 122,80mg	Húsleves (sertés), cérnametél ^{1,8,9} , Főtt hús, Sós kamartás ^{1,7} E: 625kcal Tel.zsír: 2,58g CH: 36,33g Só: 5,11g Zsír: 35,09g Feh.: 36,56g Cuk: 7,99g Ca: 218,05mg	Zöldségleves csigatésztával ^{1,3,9} , Brassói aprópecsenye, Sült burgonya E: 618kcal Tel.zsír: 2,58g CH: 52,60g Só: 3,80g Zsír: 30,65g Feh.: 30,84g Cuk: g Ca: 119,76mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Csirkemájrizottó ⁷ , Sajt szórat ⁷ E: 490kcal Tel.zsír: 4,62g CH: 59,73g Só: 3,07g Zsír: 17,37g Feh.: 20,90g Cuk: 7,99g Ca: 165,20mg	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} , Pásztortarhonya ¹ , Fejessaláta E: 543kcal Tel.zsír: 4,45g CH: 76,01g Só: 3,52g Zsír: 18,01g Feh.: 18,26g Cuk: 4,00g Ca: 69,12mg
Uzsonna	Paradicsom, bécsi virslis, graham kenyér ^{1,3,7} E: 265kcal Tel.zsír: 3,09g CH: 34,68g Só: 2,04g Zsír: 8,71g Feh.: 11,61g Cuk: g Ca: 30,86mg	Kenyer saj ^{1,3,7} , Mandarin E: 508kcal Tel.zsír: 11,48g CH: 52,36g Só: 2,87g Zsír: 22,01g Feh.: 23,65g Cuk: g Ca: 529,34mg	Tej, gabona pehely ^{1,7} E: 266kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 39,82g Só: 0,94g Zsír: 7,18g Feh.: 10,11g Cuk: g Ca: 378,45mg	Lekváros kenyér ^{1,3,7} E: 298kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 54,46g Só: 1,67g Zsír: 5,60g Feh.: 7,00g Cuk: 15,58g Ca: 14,84mg	fánk ^{1,3,7} E: 168kcal Tel.zsír: g CH: 24,78g Só: g Zsír: 5,21g Feh.: 4,24g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 445,46kcal	1 452,55kcal	1 148,38kcal	930,63kcal	1 018,00kcal
Zsír:	52,50g	64,14g	45,56g	27,17g	28,22g
Telített zsírsav:	14,49g	15,85g	6,83g	8,23g	6,79g
Fehérje:	50,84g	76,43g	52,16g	37,42g	34,37g
Szénhidrát:	189,69g	135,12g	139,00g	130,83g	154,07g
Hozzáadott cukor:	22,98g	7,99g	g	25,37g	13,75g
Só:	7,67g	10,51g	6,08g	5,11g	5,14g
Ca:	473,00mg	812,10mg	603,51mg	499,25mg	238,40mg

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!