

Iskola felső

Étlap

2022. március 21 - 2022. március 26

Étkezés	2022.03.21 Hétfő	2022.03.22 Kedd	2022.03.23 Szerda	2022.03.24 Csütörtök	2022.03.25 Péntek	2022.03.26 Szombat
Tízórai	Kalács ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 508kcal Zsír: 11,74g Tel.zsír.: 5,42g Feh.: 18,26g CH: 81,78g Cuk: 26,38g Só: 1,16g Ca: 354,91mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Párizsi ⁶ , Margarin , Hársfa tea E: 341kcal Zsír: 14,79g Tel.zsír.: 1,38g Feh.: 12,03g CH: 38,71g Cuk: 8,10g Só: 1,91g Ca: 36,33mg	korpás zsemle ^{1,3,7} , Retek , Limonádé cukor nélkül , kockasajt ⁷ E: 335kcal Zsír: 6,81g Tel.zsír.: 0,16g Feh.: 14,51g CH: 52,99g Cuk: g Só: 1,29g Ca: 87,90mg	Zsemle ^{1,3,7} , Májkrém ⁶ , hagyma E: 456kcal Zsír: 14,41g Tel.zsír.: 4,64g Feh.: 18,66g CH: 63,04g Cuk: g Só: 2,79g Ca: 49,20mg	Csokis croissant ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 356kcal Zsír: 18,59g Tel.zsír.: 6,74g Feh.: 12,11g CH: 34,63g Cuk: 7,42g Só: 0,71g Ca: 325,55mg	Teljes kiőrlésű kenyér vaj csirkemellsonka répa ^{1,3,6,7} , Tea E: 342kcal Zsír: 7,94g Tel.zsír.: 3,38g Feh.: 16,13g CH: 50,76g Cuk: 9,99g Só: 1,79g Ca: 58,06mg
Ebéd	Palócleves sertésből ^{1,7} , Alma , Díós tészta ^{1,8} E: 950kcal Zsír: 49,35g Tel.zsír.: 6,96g Feh.: 31,90g CH: 91,13g Cuk: 12,00g Só: 1,75g Ca: 159,47mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Bácskai rizseshús , Csemege uborka E: 643kcal Zsír: 24,11g Tel.zsír.: 1,91g Feh.: 24,12g CH: 80,42g Cuk: 7,99g Só: 5,24g Ca: 73,88mg	Tejfölös gombaleves galuskával ^{1,3,7} , Csirkepörkölt , Tészta köret ¹ E: 762kcal Zsír: 32,28g Tel.zsír.: 6,52g Feh.: 39,33g CH: 77,16g Cuk: g Só: 3,12g Ca: 131,77mg	Erőleves csigatésztával ¹ , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3,7} , Kenyer ^{1,3,7} E: 890kcal Zsír: 28,69g Tel.zsír.: 5,48g Feh.: 51,64g CH: 103,44g Cuk: g Só: 6,81g Ca: 227,68mg	Lebbencsleves ¹ , Vadas sertéstokány ^{1,7,10} , Galuska ^{1,3} E: 635kcal Zsír: 27,17g Tel.zsír.: 4,42g Feh.: 29,59g CH: 64,57g Cuk: 2,35g Só: 4,45g Ca: 74,98mg	Erdei gyümölcsleves ⁷ , Natúr csirkemell , Bulgur fél adag ¹ , Párolt zöldség fél adag E: 480kcal Zsír: 15,79g Tel.zsír.: 4,28g Feh.: 33,93g CH: 51,78g Cuk: 10,99g Só: 2,56g Ca: 88,66mg
Uzsonna	Kifli ^{1,3} , Paradicsom , krinolin ^{6,10} E: 294kcal Zsír: 6,13g Tel.zsír.: 2,09g Feh.: 11,64g CH: 47,86g Cuk: g Só: 1,95g Ca: 30,70mg	Graham kenyér ^{1,3,7} , Lilahagyma , libazsír E: 317kcal Zsír: 10,74g Tel.zsír.: 3,01g Feh.: 8,55g CH: 46,11g Cuk: g Só: 1,38g Ca: 30,85mg	Gabona pehely ¹ , Tej ⁷ E: 328kcal Zsír: 8,65g Tel.zsír.: 4,24g Feh.: 10,80g CH: 51,20g Cuk: g Só: 1,21g Ca: 418,50mg	Kifli ^{1,3} , Natúr joghurt ⁷ , Alma E: 400kcal Zsír: 8,36g Tel.zsír.: 3,90g Feh.: 14,92g CH: 65,30g Cuk: g Só: 1,87g Ca: 272,63mg	Banán , Müzliszelet ^{1,5} E: 234kcal Zsír: 2,95g Tel.zsír.: g Feh.: 3,15g CH: 47,90g Cuk: 4,00g Só: 0,08g Ca: 33,00mg	csokoládés puding ⁷ E: 156kcal Zsír: 2,01g Tel.zsír.: 1,11g Feh.: 3,80g CH: 30,56g Cuk: 19,98g Só: 0,13g Ca: 113,90mg
Energia:	1 752,38kcal	1 301,05kcal	1 424,76kcal	1 746,13kcal	1 225,50kcal	977,63kcal
Zsír:	67,23g	49,64g	47,74g	51,45g	48,70g	25,74g
Telített zsírsav:	14,46g	6,30g	10,92g	14,02g	11,16g	8,77g
Fehérje:	61,80g	44,69g	64,64g	85,22g	44,85g	53,86g
Szénhidrát:	220,77g	165,23g	181,35g	231,78g	147,10g	133,10g
Hozzáadott cukor:	38,38g	16,09g	g	g	13,76g	40,95g
Só:	4,85g	8,53g	5,61g	11,47g	5,25g	4,49g
Ca:	545,08mg	141,07mg	638,17mg	549,51mg	433,53mg	260,62mg

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!