

Iskola felső

Étlap

2022. február 28 - 2022. március 4

Étkezés	2022.02.28 Hétfő	2022.03.01 Kedd	2022.03.02 Szerda	2022.03.03 Csütörtök	2022.03.04 Péntek
Tízórai	Sajtos baguette^{1,7}, Kakaó⁷ E: 491kcal Tel.zsír: 2,39g CH: 97,38g Só: 0,43g Zsír: 6,38g Feh.: 12,01g Cuk: 21,49g Ca: 333,98mg	Zsemle sonka uborka^{1,3,7}, Limonádé cukor nélkül E: 319kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 46,40g Só: 2,53g Zsír: 7,03g Feh.: 16,22g Cuk: g Ca: 108,50mg	Melegszendvics^{1,3,7}, Paradicsom, Tej⁷ E: 433kcal Tel.zsír: 5,39g CH: 51,72g Só: 2,27g Zsír: 11,23g Feh.: 30,77g Cuk: g Ca: 441,30mg	Retek, kockasajt⁷, rozsoskenyér^{1,3,7} E: 229kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 35,62g Só: 0,72g Zsír: 5,71g Feh.: 8,78g Cuk: g Ca: 32,01mg	Sonkás pizza^{1,3,7}, Tej⁷ E: 815kcal Tel.zsír: 9,64g CH: 95,44g Só: 3,02g Zsír: 28,00g Feh.: 40,72g Cuk: 3,00g Ca: 537,87mg
Ebéd	Húsleves (marha) csigatésztával^{1,8,9}, Alma, Grízes (darás) tészta - vegyes gyümölcslekvárral¹ E: 699kcal Tel.zsír: 6,90g CH: 99,80g Só: 2,42g Zsír: 21,92g Feh.: 26,33g Cuk: 5,00g Ca: 70,10mg	Francia hagymaleves kenyérkockával^{1,3,7,8}, Mustáros tarja¹⁰, Rizi- bizi, Őszibarack Kompót E: 924kcal Tel.zsír: 15,63g CH: 96,49g Só: 4,25g Zsír: 43,90g Feh.: 32,10g Cuk: 17,98g Ca: 259,19mg	Reszeltészta - leves^{1,3,9}, Burgonyafőzelék^{1,7}, Sült kolbász feltét E: 792kcal Tel.zsír: 15,29g CH: 51,72g Só: 4,49g Zsír: 52,79g Feh.: 25,30g Cuk: g Ca: 106,17mg	Erőleves eperlevéllel^{1,3,8,9}, Sajtos halfilé^{4,7,8}, bulgur köret¹, Franciasaláta^{3,7,10} E: 1 287kcal Tel.zsír: 10,90g CH: 174,86g Só: 4,83g Zsír: 43,12g Feh.: 60,22g Cuk: 1,80g Ca: 271,36mg	vegyes gyümölcsleves^{1,7}, Sertéspörkölt, Galuska^{1,3}, Csemege uborka E: 719kcal Tel.zsír: 3,43g CH: 70,70g Só: 5,41g Zsír: 36,65g Feh.: 21,56g Cuk: 12,83g Ca: 98,47mg
Uzsonna	Lilahagyma, Sült bécsi virslí, korpás kifli¹ E: 359kcal Tel.zsír: 7,10g CH: 27,56g Só: 2,89g Zsír: 19,98g Feh.: 16,92g Cuk: g Ca: 41,95mg	Vajas-mézes kenyér^{1,3,7} E: 392kcal Tel.zsír: 7,73g CH: 52,91g Só: 1,41g Zsír: 16,70g Feh.: 7,02g Cuk: 16,20g Ca: 27,00mg	natúr joghurt⁷, háztartási keksz^{1,3,7} E: 175kcal Tel.zsír: 1,08g CH: 31,89g Só: 0,44g Zsír: 3,26g Feh.: 4,43g Cuk: 7,40g Ca: 28,00mg	Zsemle főtt tojás uborka^{1,3,7} E: 330kcal Tel.zsír: 2,73g CH: 43,98g Só: 1,63g Zsír: 10,88g Feh.: 13,69g Cuk: g Ca: 43,91mg	lekváros táská^{1,3,6,7} E: 226kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 32,88g Só: 1,38g Zsír: 8,92g Feh.: 2,91g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 549,20kcal	1 634,91kcal	1 400,80kcal	1 846,18kcal	1 759,54kcal
Zsír:	48,28g	67,63g	67,28g	59,71g	73,58g
Telített zsírsav:	16,39g	25,14g	21,77g	13,64g	16,87g
Fehérje:	55,25g	55,33g	60,50g	82,68g	65,19g
Szénhidrát:	224,74g	195,80g	135,33g	254,46g	199,02g
Hozzáadott cukor:	26,49g	34,18g	7,40g	1,80g	15,82g
Só:	5,73g	8,19g	7,19g	7,18g	9,81g
Ca:	446,03mg	394,69mg	575,47mg	347,28mg	636,33mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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!