

Iskola alsó

Étlap

2022. november 7 - 2022. november 11

Étkezés	2022.11.07 Hétfő	2022.11.08 Kedd	2022.11.09 Szerda	2022.11.10 Csütörtök	2022.11.11 Péntek
Tízórai	Túrós taska, Tej ₇ E: 354kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 51,75g Só: 0,33g Zsír: 7,95g Feh.: 16,90g H.Cuk: g Ca: 285,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér _{1,3,7} , Paradicsom, Főtt tojás ₃ , Vaj ₇ , Tea E: 301kcal Tel.zsír.: 4,86g CH: 37,23g Só: 0,65g Zsír: 12,37g Feh.: 9,69g H.Cuk: 8,99g Ca: 39,02mg	Tepertős pogácsa _{1,3,7} , Tejeskávé ₇ E: 577kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 74,37g Só: 0,28g Zsír: 23,31g Feh.: 14,47g H.Cuk: 15,98g Ca: 231,74mg	Teljes kiőrlésű kenyér _{1,3,7} , Paprika, Rostos gyümölcsle, krinolin _{6,10} E: 286kcal Tel.zsír.: 1,42g CH: 51,93g Só: 0,99g Zsír: 4,46g Feh.: 8,47g H.Cuk: g Ca: 26,57mg	Teljes kiőrlésű kenyér _{1,3,7} , Mogyorókrém _{5,7} , Tej ₇ E: 305kcal Tel.zsír.: 3,13g CH: 44,74g Só: 0,98g Zsír: 7,52g Feh.: 14,24g H.Cuk: 4,80g Ca: 313,49mg
Ebéd	Babgulyás csirkéből _{1,3,7,9,10} , Alma, Szilvás gombóc töltelékes _{1,3} E: 616kcal Tel.zsír.: 1,55g CH: 91,85g Só: 1,18g Zsír: 19,98g Feh.: 22,60g H.Cuk: 11,50g Ca: 100,49mg	Kertészleves _{1,3,7,9,10} , Teljes kiőrlésű kenyér _{1,3,7} , Sült csirkecomb (egész) _{1,3,7,9,10} , Sóskamártás _{1,7} E: 469kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 61,09g Só: 1,06g Zsír: 10,58g Feh.: 30,36g H.Cuk: 5,99g Ca: 209,61mg	Erdei gyümölcsleves _{1,7} , Dubarry sertéskaraj _{1,3,7,8,9,10} , Párolt mexikói zöldségköret fél adag _{1,3,7,9,10} E: 451kcal Tel.zsír.: 3,36g CH: 43,60g Só: 0,71g Zsír: 17,32g Feh.: 28,32g H.Cuk: 11,99g Ca: 216,83mg	Zöldborsóleves _{1,3,7,9,10} , Teljes kiőrlésű kenyér _{1,3,7} , Vagdalt csirkéből _{1,3,7,9} , Lencsefőzelék _{1,3,7,9,10} E: 763kcal Tel.zsír.: 4,44g CH: 93,21g Só: 1,11g Zsír: 22,63g Feh.: 44,96g H.Cuk: 1,50g Ca: 148,12mg	Húsleves (csirke), tésztával _{1,3,7,8,9,10} , Pirított csirkemáj _{1,7,9} , Tarhonya köret _{1,3,7,9,10} , Céklasaláta _{1,3,7,9,10} E: 583kcal Tel.zsír.: 2,64g CH: 61,76g Só: 0,80g Zsír: 24,26g Feh.: 36,72g H.Cuk: 3,00g Ca: 102,81mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér _{1,3,7} , Baromfi vagdalt, Lilahagyma E: 143kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 28,28g Só: 0,54g Zsír: 0,82g Feh.: 5,45g H.Cuk: g Ca: 25,79mg	Melegszendvics _{1,3,6,7,10} , Hársfa tea E: 276kcal Tel.zsír.: 4,25g CH: 37,48g Só: 1,31g Zsír: 8,81g Feh.: 11,42g H.Cuk: 8,48g Ca: 118,73mg	Házi gyümölcsös túrókrém ₇ E: 138kcal Tel.zsír.: 2,65g CH: 15,38g Só: 0,05g Zsír: 5,09g Feh.: 7,46g H.Cuk: 10,80g Ca: 66,32mg	Teljes kiőrlésű kenyér _{1,3,7} , Kígyó uborka, Margarin E: 169kcal Tel.zsír.: 1,04g CH: 26,66g Só: 0,75g Zsír: 4,40g Feh.: 5,61g H.Cuk: g Ca: 24,62mg	Alma, Habos puding (csokoládé) E: 198kcal Tel.zsír.: 1,11g CH: 38,96g Só: 0,14g Zsír: 2,49g Feh.: 4,28g H.Cuk: 19,98g Ca: 126,50mg
Energia:	1 113,87kcal	1 046,01kcal	1 165,66kcal	1 218,22kcal	1 086,55kcal
Zsír:	28,75g	31,76g	45,71g	31,49g	34,27g
Telített zsírsav:	3,63g	11,09g	7,69g	6,89g	6,88g
Fehérje:	44,95g	51,47g	50,26g	59,03g	55,24g
Szénhidrát:	171,88g	135,79g	133,35g	171,80g	145,46g
Hozzáadott cukor:	11,50g	23,46g	38,77g	1,50g	27,77g
Só:	2,05g	3,02g	1,04g	2,85g	1,92g
Ca:	411,28mg	367,36mg	514,88mg	199,32mg	542,81mg

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!