

Iskola felső

Étlap

2022. november 14 - 2022. november 18

Étkezés	2022.11.14 Hétfő	2022.11.15 Kedd	2022.11.16 Szerda	2022.11.17 Csütörtök	2022.11.18 Péntek
Tízórai	Mákos búrkifli, Tej₇ E: 496kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 63,25g Só: 0,33g Zsír: 18,75g Feh.: 15,50g H.Cuk: g Ca: 285,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér_{1,3,7}, Paradicsom, Felvágott szendvics sonka₆, Vajkrém₇, Gyümölcsstea citrommal E: 288kcal Tel.zsír.: 4,09g CH: 34,70g Só: 1,62g Zsír: 9,57g Feh.: 14,18g H.Cuk: g Ca: 33,47mg	Kalács_{1,3,7}, Alma, Karamellás tej₇ E: 530kcal Tel.zsír.: 5,31g CH: 85,73g Só: 1,12g Zsír: 12,16g Feh.: 18,37g H.Cuk: 19,88g Ca: 355,98mg	Teljes kiőrlésű kenyér_{1,3,7}, Kenőmájás_{6,7}, Ujhagyma, Tej₇ E: 419kcal Tel.zsír.: 7,16g CH: 47,89g Só: 2,08g Zsír: 15,73g Feh.: 21,89g H.Cuk: g Ca: 348,09mg	Kakaós csiga_{1,3,7}, Alma, Tej₇ E: 390kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 62,61g Só: 0,35g Zsír: 9,64g Feh.: 13,94g H.Cuk: g Ca: 300,75mg
Ebéd	Tárkonyos szárnyasragu leves_{1,3,7,9,10}, Alma, Grízes (darás) tészta - vegyes gyümölcslekvárral_{1,3,7,9,10} E: 706kcal Tel.zsír.: 3,76g CH: 103,13g Só: 0,41g Zsír: 20,48g Feh.: 27,36g H.Cuk: 5,00g Ca: 101,40mg	Magyaros burgonyaleves_{1,3,7,9,10}, Rakott karfiol_{1,3,7,9,10}, Kenyer_{1,3,7} E: 686kcal Tel.zsír.: 4,55g CH: 73,83g Só: 1,74g Zsír: 27,84g Feh.: 32,11g H.Cuk: g Ca: 156,76mg	Meggyleves_{1,7}, Mandulás rántott csirkemell_{1,3,7,8,9}, Franciasaláta_{1,3,7,9,10} E: 601kcal Tel.zsír.: 4,31g CH: 54,37g Só: 1,16g Zsír: 26,51g Feh.: 34,21g H.Cuk: 11,79g Ca: 128,24mg	Frankfurti leves_{1,3,7,9,10}, Húsgombóc_{1,3,7,9,10}, Paradicsommártás_{1,3,7,9,10} E: 751kcal Tel.zsír.: 6,74g CH: 44,39g Só: 1,41g Zsír: 51,34g Feh.: 27,88g H.Cuk: 7,99g Ca: 113,33mg	BrokkolikréMLEVES pirított napraforgómaggal_{1,3,7,9,10}, Bakonyi halpaprikás_{1,4,7}, Galuska_{1,3,7,9,10} E: 637kcal Tel.zsír.: 6,75g CH: 58,60g Só: 2,13g Zsír: 29,72g Feh.: 30,61g H.Cuk: 0,75g Ca: 142,41mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér_{1,3,7}, Lekvár sárgabarack E: 201kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 42,09g Só: 0,64g Zsír: 0,79g Feh.: 6,09g H.Cuk: 9,77g Ca: 23,27mg	Gyümölcsjoghurt₇, Kifli_{1,3} E: 291kcal Tel.zsír.: 0,84g CH: 55,64g Só: 1,37g Zsír: 2,56g Feh.: 11,02g H.Cuk: 5,90g Ca: 130,88mg	Teljes kiőrlésű kenyér_{1,3,7}, Paradicsom, Vajkrém₇ E: 242kcal Tel.zsír.: 3,94g CH: 33,08g Só: 0,64g Zsír: 8,90g Feh.: 7,07g H.Cuk: g Ca: 29,69mg	Teljes kiőrlésű kenyér_{1,3,7}, Tojáskrém_{1,3,7,9,10}, Lilahagyma E: 334kcal Tel.zsír.: 4,07g CH: 35,10g Só: 1,01g Zsír: 15,71g Feh.: 12,58g H.Cuk: g Ca: 60,97mg	Banán, Belvita Almás zabszelet E: 158kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g H.Cuk: g Ca: 9,00mg
Energia:	1 403,36kcal	1 264,45kcal	1 373,00kcal	1 504,62kcal	1 185,02kcal
Zsír:	40,02g	39,97g	47,58g	82,78g	39,51g
Telített zsírsav:	5,84g	9,47g	13,56g	17,98g	8,78g
Fehérje:	48,95g	57,31g	59,66g	62,35g	46,50g
Szénhidrát:	208,47g	164,17g	173,17g	127,38g	157,51g
Hozzáadott cukor:	14,77g	5,90g	31,67g	7,99g	0,75g
Só:	1,38g	4,73g	2,92g	4,50g	2,56g
Ca:	409,67mg	321,11mg	513,91mg	522,39mg	452,16mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!