

Iskola felső

Étlap

2022. december 5 - 2022. december 9

Étkezés	2022.12.05 Hétfő	2022.12.06 Kedd	2022.12.07 Szerda	2022.12.08 Csütörtök	2022.12.09 Péntek
Tízórai	Pizzás csiga ^{1,7} , Tej ⁷ E: 562kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 59,25g Só: 0,33g Zsír: 26,75g Feh.: 17,50g H.Cuk: g Ca: 285,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Paradicsom, Margarin, Csirke mellsonka ⁶ , Gyümölcs tea E: 294kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 42,10g Só: 1,94g Zsír: 6,44g Feh.: 16,59g H.Cuk: 5,99g Ca: 36,36mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} , Tejeskávé ⁷ E: 604kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 66,87g Só: 0,32g Zsír: 23,25g Feh.: 28,57g H.Cuk: 17,98g Ca: 276,59mg	Zsemle ^{1,3,7} , Olasz felvágott ⁶ , Vajkrém ⁷ , Gyümölcstea citrommal E: 525kcal Tel.zsír.: 9,60g CH: 58,17g Só: 3,68g Zsír: 24,26g Feh.: 16,86g H.Cuk: g Ca: 31,38mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 338kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 52,11g Só: 0,33g Zsír: 9,04g Feh.: 13,34g H.Cuk: g Ca: 285,00mg
Ebéd	Palócleves pulykából ^{1,3,7,9,10} , Alma, Mákos tészta ^{1,3,7,9,10} E: 738kcal Tel.zsír.: 7,54g CH: 85,12g Só: 0,57g Zsír: 30,10g Feh.: 29,90g H.Cuk: 2,50g Ca: 352,60mg	Tejfölös gombaleves galuskával ^{1,3,7,9,10} , Bácskai rizses hús ^{1,3,7,9,10} , Céklasaláta ^{1,3,7,9,10} E: 727kcal Tel.zsír.: 4,84g CH: 83,26g Só: 0,62g Zsír: 29,44g Feh.: 30,01g H.Cuk: 4,50g Ca: 159,41mg	Paradicsomleves ^{1,3,7,9,10} , Csirkepörkölt ^{1,3,7,9,10} , Galuska ^{1,3,7,9,10} E: 641kcal Tel.zsír.: 2,55g CH: 70,62g Só: 1,80g Zsír: 33,23g Feh.: 23,51g H.Cuk: 8,74g Ca: 29,16mg	Erőleves ^{1,3,7,8,9,10} , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Zöldborsó főzelék ^{1,3,7,9,10} , Fasírt (sertés) ^{1,3,7,9,10} E: 800kcal Tel.zsír.: 5,13g CH: 90,33g Só: 1,54g Zsír: 27,74g Feh.: 44,85g H.Cuk: 9,99g Ca: 172,38mg	Lebbencsleves ^{1,3,7,9,10} , Vadas sertéstokány ^{1,3,7,9,10} , Bulgur ^{1,3,7,9,10} E: 702kcal Tel.zsír.: 3,41g CH: 87,63g Só: 0,56g Zsír: 25,57g Feh.: 33,04g H.Cuk: 1,80g Ca: 102,50mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Lilahagyma, Vajkrém magarós ⁷ E: 244kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 34,42g Só: 0,64g Zsír: 8,63g Feh.: 6,86g H.Cuk: g Ca: 30,34mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Ujhagyma, Sajtkrém ⁷ E: 247kcal Tel.zsír.: 4,65g CH: 34,92g Só: 0,89g Zsír: 8,60g Feh.: 8,13g H.Cuk: g Ca: 88,69mg	Házi gyümölcsös túrókrém ⁷ E: 167kcal Tel.zsír.: 3,15g CH: 19,41g Só: 0,05g Zsír: 6,05g Feh.: 8,40g H.Cuk: 13,90g Ca: 75,06mg	Melegszendvics ^{1,3,6,7,10} E: 283kcal Tel.zsír.: 4,96g CH: 34,23g Só: 1,52g Zsír: 10,20g Feh.: 13,32g H.Cuk: 0,42g Ca: 136,48mg	Banán, Müzliszelet ^{1,5} E: 234kcal Tel.zsír.: g CH: 47,90g Só: 0,08g Zsír: 2,95g Feh.: 3,15g H.Cuk: 4,00g Ca: 33,00mg
Energia:	1 543,55kcal	1 268,86kcal	1 411,22kcal	1 608,34kcal	1 274,86kcal
Zsír:	65,48g	44,47g	62,52g	62,20g	37,56g
Telített zsírsav:	9,62g	11,12g	7,57g	19,69g	5,45g
Fehérje:	54,26g	54,72g	60,48g	75,03g	49,54g
Szénhidrát:	178,79g	160,28g	156,90g	182,73g	187,64g
Hozzáadott cukor:	2,50g	10,49g	40,62g	10,41g	5,80g
Só:	1,54g	3,44g	2,17g	6,74g	0,97g
Ca:	667,94mg	284,46mg	380,81mg	340,24mg	420,50mg

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!