

Iskola alsó

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}, Tej⁷ 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, Csirkemellsonka⁶, Gyümölcs tea E: 248kcal Tel.zsír: 1,27g CH: 35,82g Só: 1,66g Zsír: 5,01g Feh.: 14,50g H.Cuk: 5,00g Ca: 31,51mg	Sajtos pogácsa^{1,3,7}, Tejeskávé⁷ E: 580kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 63,16g Só: 0,28g Zsír: 22,80g Feh.: 27,38g H.Cuk: 15,98g Ca: 239,86mg	Zsemle^{1,3,7}, Olasz felvágott⁶, Vajkrém⁷, Gyümölcstea citrommal E: 334kcal Tel.zsír: 7,48g CH: 29,44g Só: 2,47g Zsír: 18,81g Feh.: 10,65g H.Cuk: g Ca: 18,78mg	Kakaós csiga^{1,3,7}, Tej⁷ 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: 624kcal Tel.zsír: 6,62g CH: 71,37g Só: 0,48g Zsír: 25,76g Feh.: 25,29g H.Cuk: 1,50g Ca: 318,36mg	Tejfölös gombaleves galuskával^{1,3,7,9,10}, Bácskai rizseshús^{1,3,7,9,10}, Céklasaláta^{1,3,7,9,10} E: 617kcal Tel.zsír: 4,21g CH: 70,06g Só: 0,52g Zsír: 25,23g Feh.: 25,58g H.Cuk: 3,00g Ca: 136,99mg	Paradicsomleves^{1,3,7,9,10}, Csirkepörkölt^{1,3,7,9,10}, Galuska^{1,3,7,9,10} E: 519kcal Tel.zsír: 2,08g CH: 56,71g Só: 1,43g Zsír: 27,07g Feh.: 18,95g H.Cuk: 6,59g Ca: 23,06mg	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: 670kcal Tel.zsír: 4,52g CH: 74,08g Só: 1,24g Zsír: 23,87g Feh.: 37,78g H.Cuk: 8,99g Ca: 145,69mg	Lebbencsleves^{1,3,7,9,10}, Vadas sertéstokány^{1,3,7,9,10}, Bulgur^{1,3,7,9,10} E: 602kcal Tel.zsír: 2,74g CH: 76,85g Só: 0,47g Zsír: 20,83g Feh.: 29,18g H.Cuk: 1,50g Ca: 88,89mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér^{1,3,7}, Lilahagyma, Vajkrém magaros⁷ E: 199kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 29,06g Só: 0,54g Zsír: 6,55g Feh.: 5,77g H.Cuk: g Ca: 25,79mg	Teljes kiőrlésű kenyér^{1,3,7}, Ujhagyma, Sajtkrém⁷ E: 203kcal Tel.zsír: 3,49g CH: 29,76g Só: 0,73g Zsír: 6,54g Feh.: 6,83g H.Cuk: g Ca: 74,69mg	Házi gyümölcsös túrókrém⁷ 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	Melegszendvics^{1,3,6,7,10} E: 244kcal Tel.zsír: 4,25g CH: 29,38g Só: 1,31g Zsír: 8,81g Feh.: 11,38g H.Cuk: 0,38g Ca: 114,73mg	Banán, Müzliszelet^{1,5} E: 203kcal Tel.zsír: g CH: 40,64g Só: 0,07g Zsír: 2,92g Feh.: 2,76g H.Cuk: 4,00g Ca: 31,20mg
Energia:	1 385,19kcal	1 068,37kcal	1 236,55kcal	1 248,38kcal	1 143,32kcal
Zsír:	59,06g	36,78g	54,96g	51,49g	32,79g
Telített zsírsav:	8,69g	8,97g	6,37g	16,26g	4,78g
Fehérje:	48,56g	46,91g	53,79g	59,81g	45,28g
Szénhidrát:	159,68g	135,64g	135,25g	132,90g	169,59g
Hozzáadott cukor:	1,50g	7,99g	33,38g	9,37g	5,50g
Só:	1,35g	2,91g	1,76g	5,02g	0,87g
Ca:	629,15mg	243,20mg	329,24mg	279,20mg	405,09mg

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!