

Iskola felső

Étlap

2022. november 21 - 2022. november 25

Étkezés	2022.11.21 Hétfő	2022.11.22 Kedd	2022.11.23 Szerda	2022.11.24 Csütörtök	2022.11.25 Péntek
Tízórai	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	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Paradicsom, Felvágott csirkemell sonka ⁶ , Margarin, Tea E: 317kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 46,44g Só: 2,06g Zsír: 6,51g Feh.: 17,70g H.Cuk: 9,99g Ca: 37,26mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} , Alma, Vaniliás tej ⁷ E: 631kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 68,70g Só: 0,39g Zsír: 24,60g Feh.: 29,94g H.Cuk: 4,00g Ca: 334,97mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Baromfi vagdalt, Kígyó uborka, Tea E: 203kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 41,65g Só: 0,65g Zsír: 1,00g Feh.: 6,58g H.Cuk: 9,99g Ca: 28,16mg	Kifli gyümölcsös túrókrém ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 495kcal Tel.zsír.: 3,70g CH: 77,65g Só: 1,66g Zsír: 8,14g Feh.: 23,83g H.Cuk: 8,90g Ca: 390,81mg
Ebéd	Erdélyi csorbaleves ^{1,7} , Alma, Diós tészta ^{1,3,7,8,9,10} E: 805kcal Tel.zsír.: 7,95g CH: 102,31g Só: 1,12g Zsír: 33,68g Feh.: 21,44g H.Cuk: 8,00g Ca: 176,63mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,7,9,10} , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Tökfőzelék ^{1,3,7,9,10} , Sertés flekken ^{1,3,7,9,10} E: 765kcal Tel.zsír.: 5,56g CH: 78,91g Só: 1,36g Zsír: 33,46g Feh.: 34,14g H.Cuk: g Ca: 147,93mg	Sárgaborsó leves ^{1,3,7,9,10} , Óvári csirkemell ^{1,3,7,8,9,10} , Rizi-bizi ^{1,3,7,9,10} E: 662kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 87,97g Só: 0,30g Zsír: 15,06g Feh.: 40,69g H.Cuk: g Ca: 60,28mg	Erőleves csigatésztával ^{1,3,7,9,10} , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Burgonyafőzelék ^{1,3,7,9,10} , Sertés apró ^{1,3,7,9,10} E: 743kcal Tel.zsír.: 3,41g CH: 82,92g Só: 1,38g Zsír: 27,86g Feh.: 37,40g H.Cuk: g Ca: 122,27mg	Zöldbableves magyaros ^{1,3,7,9,10} , Csirkemell sajtmártással ^{1,7,8} , Bulgur ^{1,3,7,9,10} E: 789kcal Tel.zsír.: 8,97g CH: 83,67g Só: 0,48g Zsír: 33,89g Feh.: 39,98g H.Cuk: g Ca: 164,96mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Lilahagyma, Vajkrém magyaros 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	Vajas-mézés kenyér ^{1,3,7} E: 392kcal Tel.zsír.: 7,73g CH: 52,91g Só: 1,41g Zsír: 16,70g Feh.: 7,02g H.Cuk: 16,20g Ca: 27,00mg	Melegszendvics Ujhagyma ^{1,3,6,7,10} E: 301kcal Tel.zsír.: 4,98g CH: 38,26g Só: 1,54g Zsír: 10,31g Feh.: 14,33g H.Cuk: 0,42g Ca: 176,08mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Tojáskrém ^{1,3,7,9,10} , Paradicsom E: 332kcal Tel.zsír.: 4,10g CH: 34,40g Só: 1,01g Zsír: 15,79g Feh.: 12,71g H.Cuk: g Ca: 57,82mg	Alma, Müzliszelet ^{1,5} E: 129kcal Tel.zsír.: g CH: 22,10g Só: 0,01g Zsír: 3,40g Feh.: 1,80g H.Cuk: 4,00g Ca: 39,75mg
Energia:	1 387,17kcal	1 474,55kcal	1 594,04kcal	1 278,71kcal	1 413,49kcal
Zsír:	51,35g	56,67g	49,97g	44,66g	45,43g
Telített zsírsav:	10,03g	14,96g	9,17g	7,55g	12,67g
Fehérje:	41,64g	58,85g	84,96g	56,69g	65,61g
Szénhidrát:	188,84g	178,26g	194,93g	158,97g	183,42g
Hozzáadott cukor:	8,00g	26,19g	4,42g	9,99g	12,90g
Só:	2,09g	4,83g	2,23g	3,04g	2,15g
Ca:	491,97mg	212,19mg	571,34mg	208,24mg	595,52mg

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!