

Iskola alsó tagozat

Étlap

2018. február 19 - 2018. február 23

Étkezés	2018.02.19 Hétfő	2018.02.20 Kedd	2018.02.21 Szerda	2018.02.22 Csütörtök	2018.02.23 Péntek
Tízórai	Tej ₇ , Túrós tásk _{a1,3,7} E: 354,35kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 51,75g Só: 0,33g Zsír: 7,95g Feh.: 16,90g Cuk: 0,00g Ca: 285,00mg	rozsos zsemle ₁ , Tea, Paradicsom, Margarin, Mozzarella sajt ₇ E: 298,98kcal Tel.zsír: 3,85g CH: 41,73g Só: 2,21g Zsír: 10,38g Feh.: 8,40g Cuk: 8,99g Ca: 88,71mg	Hagymás kenyér _{1,3,7} , Gyümölcs tea, Zöldpaprika, Főtt tojás ₃ E: 541,74kcal Tel.zsír: 17,12g CH: 35,31g Só: 1,82g Zsír: 33,73g Feh.: 22,78g Cuk: 0,00g Ca: 443,97mg	Tejeskávé ₇ , Bajor rozskenyér _{1,3,7} , bécsi virsl _i E: 387,76kcal Tel.zsír: 3,20g CH: 64,45g Só: 1,48g Zsír: 7,78g Feh.: 14,55g Cuk: 15,98g Ca: 252,98mg	Tej ₇ , Müzli ₁ E: 248,05kcal Tel.zsír: 2,19g CH: 38,74g Só: 0,54g Zsír: 4,81g Feh.: 11,79g Cuk: 14,38g Ca: 307,64mg
Ebéd	Sertésraguleves tárkonyos _{1,7,9} , Paraj (spenót) főzelék _{1,7} , Főtt tojás ₃ E: 479,69kcal Tel.zsír: 4,27g CH: 26,76g Só: 2,42g Zsír: 30,42g Feh.: 22,45g Cuk: 0,00g Ca: 271,44mg	vegyes gyümölcsleves _{1,7} , Rántott csirkemell _{1,3} , Görög saláta ₇ , Túrórudi _{5,7} E: 751,27kcal Tel.zsír: 11,93g CH: 54,95g Só: 2,68g Zsír: 45,75g Feh.: 27,92g Cuk: 20,67g Ca: 135,58mg	Sárgaborsókrémleves _{1,3,7} , Húsgombóc paradicsommártással _{1,3,9} , Főtt burgonya fél adag E: 636,55kcal Tel.zsír: 3,57g CH: 81,60g Só: 2,46g Zsír: 18,68g Feh.: 33,16g Cuk: 6,99g Ca: 73,36mg	Grízgaluska leves _{1,3} , Sajtos baconos fokhagymás spagetti _{1,7} , Alma E: 535,44kcal Tel.zsír: 7,24g CH: 68,14g Só: 2,12g Zsír: 20,93g Feh.: 17,35g Cuk: 0,00g Ca: 199,49mg	Brokkolikrémleves árpagyönggyel _{1,3,7} , Rántott hal (pangasius) _{1,3,4} , Zöldséges bulgur _{1,3,7} E: 824,61kcal Tel.zsír: 8,25g CH: 46,69g Só: 3,72g Zsír: 52,37g Feh.: 39,64g Cuk: 0,00g Ca: 336,13mg
Uzsonna	Paprikás szalámi, Zöldáru paprika, Margarin, Kenyér _{1,3,7} E: 319,05kcal Tel.zsír: 5,17g CH: 32,97g Só: 2,15g Zsír: 15,98g Feh.: 10,41g Cuk: 0,00g Ca: 22,55mg	Kenőmájas _{6,7} , Lilahagyma, korpás kenyér _{1,3,7} E: 206,23kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 22,90g Só: 2,31g Zsír: 8,77g Feh.: 8,33g Cuk: 0,00g Ca: 12,30mg	Póréhagymás vajkrém ₇ , félbarna kenyér _{1,3,7} , kígyó uborka E: 110,70kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 11,60g Só: 0,60g Zsír: 6,00g Feh.: 2,49g Cuk: 0,00g Ca: 7,00mg	Korpás kifli ₁ , Natúr joghurt ₇ E: 223,05kcal Tel.zsír: 3,00g CH: 31,37g Só: 1,08g Zsír: 6,14g Feh.: 10,35g Cuk: 0,00g Ca: 192,74mg	Körözött ₇ , Zöldáru póréhagyma, kenyér, félbarna, burgonyás _{1,3,7} E: 166,98kcal Tel.zsír: 2,45g CH: 18,86g Só: 1,03g Zsír: 5,20g Feh.: 10,79g Cuk: 0,00g Ca: 71,57mg
Energia:	1 153,09kcal	1 256,48kcal	1 288,99kcal	1 146,25kcal	1 239,64kcal
Zsír:	54,36g	64,90g	58,40g	34,86g	62,37g
Telített zsírsav:	11,48g	19,58g	24,55g	13,44g	12,89g
Fehérje:	49,76g	44,65g	58,43g	42,24g	62,21g
Szénhidrát:	111,48g	119,58g	128,50g	163,97g	104,29g
Hozzáadott cukor:	0,00g	29,66g	6,99g	15,98g	14,38g
Só:	4,90g	7,20g	4,88g	4,68g	5,29g
Ca:	579,00mg	236,58mg	524,33mg	645,21mg	715,35mg

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!