

Iskola alsó tagozat

Étlap

2018. április 16 - 2018. április 22

Étkezés	2018.04.16 Hétfő	2018.04.17 Kedd	2018.04.18 Szerda	2018.04.19 Csütörtök	2018.04.20 Péntek	2018.04.21 Szombat	2018.04.22 Vasárnap
Tízórai	Pizzás csiga^{1,7}, Tea E: 484,06kcal Zsír: 23,14g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,09g CH: 55,51g Cuk: 8,99g Só: 0,00g Ca: 3,20mg	Kakaó⁷, Paradicsom, Margarin, Kenyér^{1,3,7} E: 422,85kcal Zsír: 10,69g Tel.zsír.: 4,10g Feh.: 15,32g CH: 65,81g Cuk: 19,10g Só: 1,74g Ca: 318,09mg	Tea, Szalámi csemege, Paradicsom, Bajor rozskenyér^{1,3,7}, margarin E: 384,81kcal Zsír: 18,09g Tel.zsír.: 6,16g Feh.: 10,49g CH: 43,77g Cuk: 8,99g Só: 1,76g Ca: 32,24mg	Tej⁷, Lekvár sárgabarack, Margarin, félbarna kenyér^{1,3,7} E: 319,35kcal Zsír: 10,23g Tel.zsír.: 3,99g Feh.: 12,49g CH: 43,88g Cuk: 8,14g Só: 1,29g Ca: 297,10mg	Tejeskávé⁷, Főtt tojás³, Margarin, félbarna kenyér^{1,3,7} E: 421,89kcal Zsír: 13,41g Tel.zsír.: 4,56g Feh.: 16,15g CH: 58,61g Cuk: 15,98g Só: 1,54g Ca: 255,35mg	Tea, Magyaros vajkrém⁷, kígyó uborka, félbarna kenyér^{1,3,7} E: 233,09kcal Zsír: 6,52g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,60g CH: 36,95g Cuk: 8,99g Só: 1,01g Ca: 17,70mg	
Ebéd	Csirkeraguleves, tárkonyos^{1,7,9}, Paraj (spenót) főzelék^{1,7}, Főtt tojás³, Alma E: 429,16kcal Zsír: 19,45g Tel.zsír.: 4,40g Feh.: 26,53g CH: 35,27g Cuk: 0,00g Só: 2,44g Ca: 280,19mg	Frankfurti leves^{1,6,7}, Diós metélt^{1,8} E: 651,36kcal Zsír: 32,12g Tel.zsír.: 7,43g Feh.: 22,12g CH: 67,27g Cuk: 10,00g Só: 2,42g Ca: 137,34mg	Grízgaluska leves^{1,3}, Sárgaborsó főzelék¹, Fasírt (sertés)^{1,3,7} E: 679,83kcal Zsír: 29,22g Tel.zsír.: 3,39g Feh.: 33,59g CH: 68,89g Cuk: 0,00g Só: 3,60g Ca: 84,26mg	Gombaleves magyaros, tésztával^{1,9}, Rakott burgonya fűstölt kolbásszal^{3,7}, vegyesvágott, müzi szelet^{1,5} E: 468,58kcal Zsír: 20,26g Tel.zsír.: 3,01g Feh.: 15,73g CH: 54,30g Cuk: 4,00g Só: 2,15g Ca: 106,16mg	Brokkolikrémlév- es^{1,3,7}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Fokhagymás sertés sült, Zöldséges rizs, Ivólé, Csemege uborka E: 519,50kcal Zsír: 23,41g Tel.zsír.: 3,26g Feh.: 22,04g CH: 52,24g Cuk: 0,00g Só: 3,83g Ca: 131,36mg	Gulyásleves csipetkével, pulykából^{1,3}, Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal^{1,7}, teljesörlesű kenyér^{1,3,7} E: 624,48kcal Zsír: 11,31g Tel.zsír.: 3,27g Feh.: 31,97g CH: 97,51g Cuk: 17,99g Só: 2,14g Ca: 301,93mg	
Uzsonna	Margarin, Trappista sajt⁷, kukoricás kenyér^{1,3,7}, kígyó uborka E: 347,26kcal Zsír: 20,14g Tel.zsír.: 9,64g Feh.: 15,74g CH: 25,23g Cuk: 0,00g Só: 2,66g Ca: 355,35mg	rozsos zsemle¹, Kenőmájás^{6,7}, Zöldáru paprika E: 252,21kcal Zsír: 9,29g Tel.zsír.: 3,95g Feh.: 10,26g CH: 31,44g Cuk: 0,00g Só: 2,74g Ca: 9,00mg	Kifli^{1,3}, Natúr joghurt⁷ E: 206,25kcal Zsír: 5,68g Tel.zsír.: 2,93g Feh.: 8,86g CH: 29,70g Cuk: 0,00g Só: 1,08g Ca: 188,44mg	Tavaszi felvágott⁶, Margarin, kaliforniai paprika, korpás kenyér^{1,3,7} E: 237,27kcal Zsír: 12,44g Tel.zsír.: 4,16g Feh.: 7,64g CH: 23,11g Cuk: 0,00g Só: 2,37g Ca: 12,90mg	Zöldáru- karalábé, lenmagos zsemle 50g^{1,3,7}, natúr sajtkrém⁷ E: 132,60kcal Zsír: 11,65g Tel.zsír.: 6,88g Feh.: 2,70g CH: 4,05g Cuk: 0,00g Só: 0,42g Ca: 65,90mg	Kenyér felvágott paprika^{1,3,7} E: 253,90kcal Zsír: 6,77g Tel.zsír.: 1,70g Feh.: 13,30g CH: 34,59g Cuk: 0,00g Só: 2,32g Ca: 47,65mg	
Energia:	1 260,48kcal	1 326,42kcal	1 270,89kcal	1 025,20kcal	1 073,99kcal	1 111,46kcal	0,00kcal
Zsír:	62,73g	52,10g	52,99g	42,93g	48,47g	24,60g	0,00g
Telített zsírsav:	14,03g	15,49g	12,47g	11,16g	14,69g	4,97g	0,00g
Fehérje:	51,36g	47,70g	52,94g	35,86g	40,89g	50,87g	0,00g
Szénhidrát:	116,00g	164,52g	142,36g	121,28g	114,90g	169,04g	0,00g
A változás jogát fenntartjuk! Só:	8,99g	29,10g	8,99g	12,14g	15,98g	26,98g	0,00g
Só:	5,11g	6,90g	6,44g	5,81g	5,78g	5,47g	0,00g
Ca:	638,75mg	464,43mg	304,94mg	416,17mg	452,61mg	367,28mg	0,00mg

Előállítás helye: Nagy Boglárka

Meal Planner / Tex and Co. Net Kit www.texandco.hu

1. Csillagfűrt 2. Ráknépek 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. Csillagfűrt