

Iskola

Étlap

2018. október 15 - 2018. október 19

Étkezés	2018.10.15 Hétfő	2018.10.16 Kedd	2018.10.17 Szerda	2018.10.18 Csütörtök	2018.10.19 Péntek
Tízórai	Tej₇, Diós búrkifli₁ E: 559kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 58,25g Só: 0,33g Zsír: 27,75g Feh.: 15,50g Cuk: 0,00g Ca: 285,00mg	Tea, Paradicsom, pulykamell sonka, félbarna kenyér_{1,3,7} E: 178kcal Tel.zsír: 0,29g CH: 31,07g Só: 1,35g Zsír: 1,43g Feh.: 9,12g Cuk: 8,99g Ca: 38,81mg	Tej₇, Csokis gabona pehely₁ E: 245kcal Tel.zsír: 3,36g CH: 36,02g Só: 0,86g Zsír: 6,69g Feh.: 9,88g Cuk: 0,00g Ca: 365,10mg	Csipkebogyó tea, Póréhagymás vajkrém₇, kukoricás kenyér_{1,3,7}, kigyó uborka E: 193kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 30,92g Só: 1,50g Zsír: 6,08g Feh.: 3,22g Cuk: 8,99g Ca: 4,55mg	Gyümölcs tea, Melegszendvics_{1,3,6,7}, Paradicsom E: 334kcal Tel.zsír: 2,95g CH: 32,21g Só: 2,00g Zsír: 15,30g Feh.: 15,13g Cuk: 0,00g Ca: 159,48mg
Ebéd	Gulyásleves csipetkével, sertésbő_{1,3}, Őszibarackos rizsfelfűjt_{1,3,7} E: 759kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 97,05g Só: 1,71g Zsír: 28,23g Feh.: 26,42g Cuk: 17,98g Ca: 224,29mg	Sárgaborsóleves, zöldséges₁, Milánói spagetti_{1,7}, Alma E: 577kcal Tel.zsír: 7,54g CH: 66,10g Só: 3,54g Zsír: 23,00g Feh.: 24,94g Cuk: 0,00g Ca: 157,08mg	Gombaleves (tejfölös)_{1,7}, Zöldbabfőzelék_{1,7}, Csirkepaprikás₇, müzli szelet_{1,5} E: 604kcal Tel.zsír: 7,46g CH: 41,68g Só: 3,26g Zsír: 33,65g Feh.: 30,17g Cuk: 4,00g Ca: 183,39mg	Palócleves sertésbő_{1,7}, Diósguba_{1,3,7,8} E: 697kcal Tel.zsír: 4,73g CH: 68,51g Só: 2,20g Zsír: 34,09g Feh.: 26,52g Cuk: 15,14g Ca: 191,97mg	Rántott hal (pangasius)_{1,3,4}, Burgonyapüré₇, almale 12%-os E: 744kcal Tel.zsír: 5,62g CH: 84,29g Só: 2,24g Zsír: 35,52g Feh.: 19,76g Cuk: 32,48g Ca: 96,19mg
Uzsonna	Kenőmájás_{6,7}, kigyó uborka, bajor rozskenyér_{1,3,7} E: 188kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 19,36g Só: 1,24g Zsír: 8,66g Feh.: 7,90g Cuk: 0,00g Ca: 17,51mg	Kifli_{1,3}, Natúr joghurt₇ E: 206kcal Tel.zsír: 2,93g CH: 29,70g Só: 1,08g Zsír: 5,68g Feh.: 8,86g Cuk: 0,00g Ca: 188,44mg	Körözött₇, kenyér, félbarna, burgonyás_{1,3,7}, sárgarépa E: 185kcal Tel.zsír: 2,46g CH: 22,51g Só: 1,22g Zsír: 5,28g Feh.: 11,25g Cuk: 0,00g Ca: 68,86mg	Magos zsemle_{1,3,7,11}, Szalámi csemege, Margarin, kaliforniai paprika E: 510kcal Tel.zsír: 5,50g CH: 44,95g Só: 1,88g Zsír: 28,78g Feh.: 17,33g Cuk: 0,00g Ca: 98,36mg	Zöldpaprika, Trappista sajt₇, korpás kenyér_{1,3,7} E: 275kcal Tel.zsír: 7,68g CH: 20,39g Só: 2,32g Zsír: 14,24g Feh.: 15,87g Cuk: 0,00g Ca: 355,90mg
Energia:	1 505,79kcal	960,87kcal	1 034,35kcal	1 399,81kcal	1 353,18kcal
Zsír:	64,64g	30,10g	45,62g	68,94g	65,06g
Telített zsírsav:	9,17g	10,76g	13,28g	14,08g	16,25g
Fehérje:	49,82g	42,92g	51,30g	47,06g	50,77g
Szénhidrát:	174,66g	126,88g	100,21g	144,38g	136,90g
Hozzáadott cukor:	17,98g	8,99g	4,00g	24,14g	32,48g
Só:	3,28g	5,97g	5,33g	5,58g	6,56g
Ca:	526,80mg	384,33mg	617,35mg	294,89mg	611,57mg

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!