

Iskola

Étlap

2018. november 19 - 2018. november 23

Étkezés	2018.11.19 Hétfő	2018.11.20 Kedd	2018.11.21 Szerda	2018.11.22 Csütörtök	2018.11.23 Péntek
Tízórai	Tej⁷, Csokis croissant^{1,3,7} E: 356kcal Tel.zsír: 6,73g CH: 34,63g Só: 0,71g Zsír: 18,59g Feh.: 12,11g Cuk: 7,41g Ca: 325,54mg	Gyümölcs tea, Margarin, Trappista sajt⁷, Bajor rozskenyér^{1,3,7} E: 394kcal Tel.zsír: 9,64g CH: 33,82g Só: 1,88g Zsír: 20,47g Feh.: 17,43g Cuk: 0,00g Ca: 371,16mg	Tejeskáv⁷, Paradicsom, Magyaros vajkrém⁷ E: 256kcal Tel.zsír: 1,69g CH: 35,03g Só: 0,29g Zsír: 9,19g Feh.: 8,00g Cuk: 15,98g Ca: 238,74mg	Tej⁷, Lekvár őszibarack, félbarna kenyér^{1,3,7} E: 255kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 42,25g Só: 1,03g Zsír: 4,10g Feh.: 12,01g Cuk: 9,34g Ca: 292,00mg	Tea, Kenőmájas^{6,7}, Kenyér^{1,3,7}, kígyó uborka E: 297kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 41,49g Só: 2,04g Zsír: 9,08g Feh.: 11,04g Cuk: 8,99g Ca: 22,70mg
Ebéd	Spárgakrémleves^{1,3,7}, Zöldborsó főzelék^{1,7}, Sertéspaprikás⁷ E: 733kcal Tel.zsír: 7,21g CH: 53,99g Só: 3,35g Zsír: 40,74g Feh.: 34,28g Cuk: 0,00g Ca: 397,85mg	Sárgaborsóleves, zöldséges¹, Lecsós virsli⁶, Tarhonya köret¹ E: 739kcal Tel.zsír: 5,12g CH: 74,79g Só: 4,09g Zsír: 35,12g Feh.: 29,15g Cuk: 0,00g Ca: 68,09mg	Csirkeraguleves^{1,9}, Túrógombóc tejföllel^{1,3,7}, Alma E: 621kcal Tel.zsír: 7,00g CH: 67,04g Só: 1,95g Zsír: 20,69g Feh.: 40,12g Cuk: 10,00g Ca: 172,90mg	Gombaleves (tejfölös)^{1,7}, Húsgombóc paradicsommártással^{1,3,9}, Főtt burgonya, müzli szelet^{1,5} E: 594kcal Tel.zsír: 2,63g CH: 74,13g Só: 3,16g Zsír: 20,01g Feh.: 25,60g Cuk: 10,99g Ca: 92,53mg	Meggyleves^{1,7}, Sajt-tejfölös csirkemell⁷, Párolt rizs E: 680kcal Tel.zsír: 7,60g CH: 81,14g Só: 2,71g Zsír: 21,32g Feh.: 38,98g Cuk: 7,99g Ca: 472,77mg
Uzsonna	Zöldpaprika, Margarin, füstölt sonka, kukoricás kenyér^{1,3,7} E: 272kcal Tel.zsír: 5,90g CH: 22,19g Só: 2,97g Zsír: 16,40g Feh.: 8,36g Cuk: 0,00g Ca: 15,05mg	rozsos zsemle¹, Tojáskrém^{3,7,10}, Lilahagyma E: 298kcal Tel.zsír: 3,45g CH: 33,62g Só: 2,32g Zsír: 13,10g Feh.: 10,86g Cuk: 0,00g Ca: 35,75mg	Zala felvágott⁶, Margarin, Kenyér^{1,3,7}, kígyó uborka E: 312kcal Tel.zsír: 4,86g CH: 32,16g Só: 2,36g Zsír: 14,66g Feh.: 12,43g Cuk: 0,00g Ca: 25,61mg	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, Zöldpaprika, Kenyér^{1,3,7} E: 247kcal Tel.zsír: 2,45g CH: 35,58g Só: 1,64g Zsír: 5,38g Feh.: 13,59g Cuk: 0,00g Ca: 66,83mg
Energia:	1 360,42kcal	1 431,05kcal	1 188,61kcal	1 055,31kcal	1 224,24kcal
Zsír:	75,72g	68,69g	44,54g	29,79g	35,78g
Telített zsírsav:	19,85g	18,21g	13,55g	7,59g	13,84g
Fehérje:	54,74g	57,44g	60,56g	46,47g	63,61g
Szénhidrát:	110,80g	142,23g	134,23g	146,08g	158,21g
Hozzáadott cukor:	7,41g	0,00g	25,98g	20,34g	16,98g
Só:	7,04g	8,29g	4,59g	5,27g	6,38g
Ca:	738,45mg	475,01mg	437,25mg	572,97mg	562,30mg

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!