

Iskola_felsős

Étlap

2021. október 4 - 2021. október 8

Étkezés	2021.10.04 Hétfő	2021.10.05 Kedd	2021.10.06 Szerda	2021.10.07 Csütörtök	2021.10.08 Péntek
Tízórai	Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika, Zala felvágott ⁶ , Margarin ⁷ , Tea	Graham kenyér ¹ , Tojásrántotta hagymával, paprikával ³ , Tea	Csirkemellsonka ⁶ , Paradicsom, Kakaó ⁷ , Teljeskiőrlésű kenyér	Graham kenyér ¹ , Tonhalkrém margarinnal ⁴ , Tea, Kígyó uborka	Körözött ⁷ , Paprika, Tea, Teljeskiőrlésű kenyér
	E: 298kcal Tel.zsír: 3,64g CH: 30,64g Só: 1,95g Zsír: 13,51g Feh.: 12,00g Cuk: 5,99g Ca: 12,99mg	E: 329kcal Tel.zsír: 2,08g CH: 39,21g Só: 3,18g Zsír: 12,22g Feh.: 13,17g Cuk: 5,99g Ca: 23,97mg	E: 438kcal Tel.zsír: 4,11g CH: 62,34g Só: 2,43g Zsír: 8,54g Feh.: 25,73g Cuk: 10,68g Ca: 318,74mg	E: 245kcal Tel.zsír: 0,72g CH: 38,97g Só: 1,09g Zsír: 4,93g Feh.: 8,98g Cuk: 5,99g Ca: 8,93mg	E: 301kcal Tel.zsír: 3,14g CH: 43,17g Só: 2,51g Zsír: 6,70g Feh.: 14,71g Cuk: 5,99g Ca: 65,08mg
Ebéd	Grízgaluska leves ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült bécsi virsli, Félbarna kenyér ebédhez ¹	Zöldségleves kölessel ¹ , Bolognai makaróni ^{1,7} , Sajt szórat ⁷	Babgulyás ¹ , Alma, Mákosguba vanília sodóval ^{1,3,6,7}	Tojásleves ^{1,3} , Brokkoli főzelék ^{1,7} , Sült csirkemell csikó ^{1,3,7,9} , Kenyér ^{1,3,7}	Burgonyaleves (kapos- tejfölös) ¹ , Sajttal töltött halporció ^{1,4,7} , Kukoricás rizs
	E: 805kcal Tel.zsír: 7,09g CH: 89,60g Só: 2,83g Zsír: 33,10g Feh.: 31,88g Cuk: 0,08g Ca: 163,63mg	E: 857kcal Tel.zsír: 6,73g CH: 80,53g Só: 2,73g Zsír: 44,06g Feh.: 32,71g Cuk: g Ca: 259,09mg	E: 541kcal Tel.zsír: 5,40g CH: 52,48g Só: 1,90g Zsír: 24,43g Feh.: 24,20g Cuk: 10,99g Ca: 431,07mg	E: 636kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 58,35g Só: 4,50g Zsír: 25,52g Feh.: 41,76g Cuk: g Ca: 271,23mg	E: 682kcal Tel.zsír: 2,57g CH: 94,11g Só: 2,23g Zsír: 23,16g Feh.: 22,75g Cuk: g Ca: 44,30mg
Uzsonna	Mézes gabonakarika ¹ , Tej 0,2 dl 2,8 %UHT ⁷	Kakaós croissant ^{1,3,7}	Pizzás csiga ^{1,7}	szezámagos kifli ¹ , kockasajt ⁷	Alma, Gyümölcsös piskótaszelet ^{1,3,7}
	E: 219kcal Tel.zsír: g CH: 31,30g Só: 0,38g Zsír: 6,50g Feh.: 8,13g Cuk: g Ca: 57,30mg	E: 205kcal Tel.zsír: 4,70g CH: 21,38g Só: 0,38g Zsír: 14,84g Feh.: 3,61g Cuk: 7,41g Ca: 40,54mg	E: 441kcal Tel.zsír: g CH: 46,00g Só: g Zsír: 23,00g Feh.: 9,00g Cuk: g Ca: mg	E: 120kcal Tel.zsír: 0,07g CH: 22,27g Só: 0,62g Zsír: 1,46g Feh.: 4,18g Cuk: 0,08g Ca: 26,72mg	E: 28kcal Tel.zsír: g CH: 5,46g Só: 0,01g Zsír: 0,44g Feh.: 0,34g Cuk: g Ca: 7,35mg
Energia:	1 322,31kcal	1 390,17kcal	1 419,31kcal	1 000,60kcal	1 010,84kcal
Zsír:	53,11g	71,11g	55,96g	31,92g	30,29g
Telített zsírsav:	10,73g	13,51g	9,51g	4,71g	5,70g
Fehérje:	52,01g	49,48g	58,93g	54,91g	37,80g
Szénhidrát:	151,54g	141,11g	160,82g	119,59g	142,74g
Hozzáadott cukor:	6,07g	13,41g	21,67g	6,07g	5,99g
Só:	5,17g	6,30g	4,34g	6,21g	4,75g
Ca:	233,91mg	323,61mg	749,81mg	306,89mg	116,72mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!