

Iskola_alsós

Étlap

2021. november 8 - 2021. november 12

Étkezés	2021.11.08 Hétfő	2021.11.09 Kedd	2021.11.10 Szerda	2021.11.11 Csütörtök	2021.11.12 Péntek
Tízórai	Teljes kiőrlésű kifli¹, Margarin⁷, Lekvár sárgabarack, Tej⁷ E: 189kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 32,38g Só: 0,61g Zsír: 4,66g Feh.: 4,18g Cuk: 8,14g Ca: 5,55mg	Paradicsom, Főtt tojás³, Kakaó⁷, Teljeskiőrlésű kenyér E: 441kcal Tel.zsír.: 5,70g CH: 53,01g Só: 1,35g Zsír: 14,91g Feh.: 21,82g Cuk: 9,59g Ca: 333,48mg	Zsemle^{1,3,7}, Főtt virsli⁶, Ketchup, Tea E: 379kcal Tel.zsír.: 3,65g CH: 43,19g Só: 2,97g Zsír: 14,46g Feh.: 18,49g Cuk: 9,49g Ca: 36,30mg	Kefir⁷, Kifli^{1,3}, Sárgarépa E: 242kcal Tel.zsír.: 3,52g CH: 34,32g Só: 1,03g Zsír: 6,84g Feh.: 10,36g Cuk: g Ca: 234,40mg	Teljes kiőrlésű zsemle, Sajtkrém köményes házi⁷, Tejeskávé⁷, Uborka E: 744kcal Tel.zsír.: 15,82g CH: 52,89g Só: 4,21g Zsír: 46,40g Feh.: 26,60g Cuk: 16,98g Ca: 460,63mg
Ebéd	Húsgombóc leves⁹, Zöldbabfőzelék¹, Sült bécsi virsli, Félbarna kenyér ebédhez¹ E: 703kcal Tel.zsír.: 5,53g CH: 149,09g Só: 3,48g Zsír: 24,01g Feh.: 48,79g Cuk: 0,08g Ca: 56,60mg	Betyár leves¹, Mogyorókrémes gombóc^{1,5,6,7} E: 599kcal Tel.zsír.: 6,24g CH: 58,54g Só: 2,00g Zsír: 30,45g Feh.: 20,72g Cuk: 9,00g Ca: 58,12mg	Karalábéleves¹, Rizeshús, Céklasaláta E: 597kcal Tel.zsír.: 1,71g CH: 62,52g Só: 1,85g Zsír: 22,93g Feh.: 30,05g Cuk: 3,00g Ca: 104,87mg	Csontleves cérnamentéllel¹, Csöbnsült csirkés brokkoli^{1,3,7,8}, Párolt köles E: 555kcal Tel.zsír.: 7,40g CH: 46,42g Só: 3,11g Zsír: 24,69g Feh.: 33,89g Cuk: g Ca: 461,45mg	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal⁷, Sertés sült (comb), Petrezselymes burgonya E: 473kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 46,43g Só: 1,26g Zsír: 21,18g Feh.: 22,38g Cuk: 0,50g Ca: 82,75mg
Uzsonna	Zsemle^{1,3,7}, Tavaszi felvágott⁶, Saláta mix^{7,9} E: 324kcal Tel.zsír.: 4,88g CH: 32,16g Só: 2,51g Zsír: 10,69g Feh.: 22,38g Cuk: g Ca: 220,00mg	Alma, Margarin⁷, Kenyér^{1,3,7} E: 206kcal Tel.zsír.: g CH: 36,28g Só: 1,21g Zsír: 3,88g Feh.: 6,16g Cuk: g Ca: 19,35mg	Túrórudi^{5,7,8}, Korpás keksz^{1,3,7} E: 351kcal Tel.zsír.: 3,61g CH: 48,05g Só: 0,69g Zsír: 9,86g Feh.: 9,05g Cuk: 4,56g Ca: 12,37mg	Zala felvágott⁶, Margarin⁷, Teljeskiőrlésű kenyér E: 268kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 28,44g Só: 1,84g Zsír: 11,56g Feh.: 10,98g Cuk: g Ca: 8,16mg	Briós^{1,3,7} E: 202kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 34,18g Só: 0,47g Zsír: 4,73g Feh.: 5,30g Cuk: 8,14g Ca: 13,49mg
Energia:	1 215,78kcal	1 246,55kcal	1 326,56kcal	1 064,38kcal	1 418,58kcal
Zsír:	39,36g	49,24g	47,25g	43,09g	72,32g
Telített zsírsav:	10,44g	11,94g	8,97g	13,84g	19,35g
Fehérje:	75,36g	48,70g	57,59g	55,23g	54,28g
Szénhidrát:	213,62g	147,83g	153,75g	109,18g	133,50g
Hozzáadott cukor:	8,22g	18,59g	17,05g	g	25,62g
Só:	6,60g	4,56g	5,51g	5,98g	5,94g
Ca:	282,14mg	410,96mg	153,54mg	704,01mg	556,86mg

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

A változás jogát fenntartjuk!