

Iskola_felsős

Étlap

2022. május 2 - 2022. május 6

Étkezés	2022.05.02 Hétfő	2022.05.03 Kedd	2022.05.04 Szerda	2022.05.05 Csütörtök	2022.05.06 Péntek
Tízórai	Tonhalkrém¹⁰, Tea, Teljeskiörlesű kenyér, Uborka E: 262kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 39,95g Só: 1,09g Zsír: 6,28g Feh.: 9,57g Cuk: 5,99g Ca: 5,72mg	Briós^{1,3,7}, Karamellás tej⁷ E: 470kcal Tel.zsír.: 6,51g CH: 72,96g Só: 0,77g Zsír: 13,13g Feh.: 15,51g Cuk: 33,12g Ca: 373,64mg	Paprika, Tojáskrém^{3,10}, Tejescávé⁷, Teljeskiörlesű kenyér E: 476kcal Tel.zsír.: 5,78g CH: 65,84g Só: 1,62g Zsír: 15,31g Feh.: 17,28g Cuk: 19,98g Ca: 315,27mg	Graham kenyér¹, Paradicsom, Szezámagos vajkrém^{7,11}, Tea, Reszelt sajt⁷ E: 424kcal Tel.zsír.: 9,24g CH: 41,09g Só: 1,79g Zsír: 20,04g Feh.: 17,43g Cuk: 5,99g Ca: 223,39mg	Fokhagymás felvágott⁷, Margarin⁷, Sárgarépa, Kakaó⁷, Teljeskiörlesű kenyér E: 614kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 60,64g Só: 1,40g Zsír: 28,84g Feh.: 20,73g Cuk: 10,68g Ca: 325,93mg
Ebéd	Lencseleves^{1,7,10}, Savanyú vetrece^{1,7,10}, Spagetti¹ E: 890kcal Tel.zsír.: 8,09g CH: 89,02g Só: 3,90g Zsír: 39,09g Feh.: 37,23g Cuk: 0,40g Ca: 145,43mg	Hamis gulyásleves csipetkével^{1,3}, Zöldbabfőzelék^{1,7}, Sertéspörkölt, Teljeskiörlesű kenyér E: 1 034kcal Tel.zsír.: 5,35g CH: 182,60g Só: 2,95g Zsír: 43,58g Feh.: 69,67g Cuk: g Ca: 77,01mg	Palócleves^{1,7}, Alma, Mákos kevert sütemény^{1,3,7} E: 706kcal Tel.zsír.: 6,04g CH: 95,57g Só: 1,94g Zsír: 31,88g Feh.: 38,63g Cuk: 17,98g Ca: 223,50mg	Vajgaluskaleves^{1,3}, Rakott kelkáposzta⁷, Müzli szelet^{1,5} E: 550kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 49,85g Só: 2,27g Zsír: 24,52g Feh.: 30,61g Cuk: g Ca: 235,34mg	Zöldségkrémleves^{1,7}, Fasírt (sertés)^{1,3,7}, Burgonyapüré⁷, Céklasaláta E: 619kcal Tel.zsír.: 2,46g CH: 79,47g Só: 2,97g Zsír: 17,40g Feh.: 32,41g Cuk: 7,99g Ca: 197,15mg
Uzsonna	Alma, Müzliszelet^{1,5} E: 102kcal Tel.zsír.: g CH: 18,36g Só: 0,09g Zsír: 2,42g Feh.: 1,46g Cuk: g Ca: 31,35mg	Zsemle^{1,3,7}, Mogyorókrém^{5,7} E: 353kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 65,55g Só: 1,75g Zsír: 5,35g Feh.: 10,37g Cuk: 7,20g Ca: 39,10mg	Zsemle^{1,3,7}, Gombás felvágott⁶, Margarin⁷ E: 401kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 57,57g Só: 2,58g Zsír: 11,68g Feh.: 16,23g Cuk: g Ca: 33,76mg	Kakaós csiga^{1,3,7}, Tej⁷ E: 313kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 55,32g Só: 0,49g Zsír: 6,08g Feh.: 9,10g Cuk: g Ca: 2,40mg	Kifli^{1,3}, Kocka sajt⁷ E: 115kcal Tel.zsír.: g CH: 22,88g Só: 0,37g Zsír: 0,77g Feh.: 3,96g Cuk: 0,08g Ca: 9,98mg
Energia:	1 253,78kcal	1 857,20kcal	1 582,82kcal	1 287,06kcal	1 347,53kcal
Zsír:	47,78g	62,06g	58,87g	50,64g	47,01g
Telített zsírsav:	8,42g	13,43g	14,74g	13,11g	6,29g
Fehérje:	48,25g	95,55g	72,13g	57,13g	57,09g
Szénhidrát:	147,33g	321,11g	218,98g	146,26g	162,98g
Hozzáadott cukor:	6,39g	40,32g	37,96g	5,99g	18,75g
Só:	5,08g	5,47g	6,14g	4,55g	4,74g
Ca:	182,50mg	489,75mg	572,53mg	461,13mg	533,06mg

Allergiás jogát fenntartjuk!

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