

Iskola_felső

Étlap

2022. május 9 - 2022. május 13

Étkezés	2022.05.09 Hétfő	2022.05.10 Kedd	2022.05.11 Szerda	2022.05.12 Csütörtök	2022.05.13 Péntek
Tízórai	Fűszeres vajkrém⁷, Kígyó uborka, Karamellás tej⁷, Teljeskiőrlésű kenyér E: 518kcal Tel.zsír: 8,43g CH: 72,93g Só: 1,30g Zsír: 17,15g Feh.: 16,73g Cuk: 24,98g Ca: 370,15mg	Paprika, Margarin⁷, Főtt tojás³, Tej⁷, Teljeskiőrlésű kenyér E: 298kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 33,95g Só: 1,20g Zsír: 11,02g Feh.: 13,94g Cuk: g Ca: 30,12mg	Alma, Tejbe zabpehely^{1,7}, Kakaó szórat E: 471kcal Tel.zsír: 4,51g CH: 78,47g Só: 2,31g Zsír: 10,50g Feh.: 15,69g Cuk: 33,09g Ca: 352,52mg	Margarin⁷, Tea, Méz, Teljeskiőrlésű kenyér E: 252kcal Tel.zsír: g CH: 47,24g Só: 0,98g Zsír: 3,70g Feh.: 5,58g Cuk: 14,09g Ca: 4,39mg	Margarin⁷, Sárgarépa, Kakaó⁷, Trappista sajt⁷, Teljeskiőrlésű kenyér E: 453kcal Tel.zsír: 6,52g CH: 59,38g Só: 1,76g Zsír: 15,05g Feh.: 18,88g Cuk: 10,68g Ca: 415,93mg
Ebéd	Csirkeraguleves, Darafelűjt lekvárral^{1,3,7} E: 704kcal Tel.zsír: 5,20g CH: 101,01g Só: 2,58g Zsír: 17,77g Feh.: 31,82g Cuk: 35,18g Ca: 297,63mg	Magyaros karfiolleves¹, Párolt rizs, Lecsós sertésszelet¹, Kenyér^{1,3,7} E: 882kcal Tel.zsír: 1,53g CH: 124,65g Só: 3,37g Zsír: 24,28g Feh.: 35,95g Cuk: g Ca: 76,44mg	Csontleves cérnametél¹, Sült baromfi virslis, Burgonyafőzelék^{1,7}, Félbarna kenyér ebédhez¹ E: 728kcal Tel.zsír: 6,27g CH: 88,38g Só: 2,43g Zsír: 28,92g Feh.: 24,09g Cuk: 0,08g Ca: 86,64mg	Hagyma krémleves^{1,7,8}, Kínai csirke⁶, Bulgur E: 780kcal Tel.zsír: 7,05g CH: 89,96g Só: 2,50g Zsír: 27,96g Feh.: 35,55g Cuk: 2,92g Ca: 167,23mg	Paradicsomleves¹, Halrudacska^{1,3,4}, Hagymás burgonya, Csemege uborka E: 561kcal Tel.zsír: 1,40g CH: 70,20g Só: 2,34g Zsír: 21,84g Feh.: 19,61g Cuk: 7,99g Ca: 51,59mg
Uzsonna	Zsemle^{1,3,7}, Sajtos párizsi¹ E: 383kcal Tel.zsír: g CH: 57,10g Só: 2,58g Zsír: 9,80g Feh.: 15,35g Cuk: g Ca: 21,10mg	Kifli^{1,3}, Kenőmájas^{6,7} E: 267kcal Tel.zsír: 6,33g CH: 22,95g Só: 1,74g Zsír: 14,13g Feh.: 11,71g Cuk: g Ca: 5,00mg	Teljes kiőrlésű zsemle, Pipifasírt^{1,3,7,9,10,11}, Saláta mix^{7,9} E: 147kcal Tel.zsír: 3,34g CH: 3,79g Só: 1,25g Zsír: 5,81g Feh.: 17,02g Cuk: g Ca: 248,00mg	Zsemle^{1,3,7}, Paradicsom, Sajtkrém⁷ E: 357kcal Tel.zsír: 9,18g CH: 61,28g Só: 1,86g Zsír: 6,40g Feh.: 13,22g Cuk: g Ca: 87,30mg	Túrós táská^{1,3,6,7,11,12} E: 371kcal Tel.zsír: g CH: 39,69g Só: 0,09g Zsír: 19,62g Feh.: 8,91g Cuk: 7,92g Ca: mg
Energia:	1 604,68kcal	1 447,41kcal	1 345,50kcal	1 388,71kcal	1 385,38kcal
Zsír:	44,72g	49,43g	45,23g	38,06g	56,51g
Telített zsírsav:	13,62g	9,75g	14,13g	16,23g	7,92g
Fehérje:	63,90g	61,59g	56,80g	54,35g	47,40g
Szénhidrát:	231,04g	181,55g	170,63g	198,48g	169,27g
Hozzáadott cukor:	60,16g	g	33,17g	17,02g	26,59g
Só:	6,45g	6,30g	5,99g	5,35g	4,19g
Ca:	688,88mg	111,56mg	687,16mg	258,92mg	467,52mg

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