

Iskola_felsős

Étlap

2023. január 9 - 2023. január 13

Étkezés	2023.01.09 Hétfő	2023.01.10 Kedd	2023.01.11 Szerda	2023.01.12 Csütörtök	2023.01.13 Péntek
Tízórai	Szezámragos zsemle^{1,11}, Párizsis, Paradicsom, Kakaó⁷ E: 589,14kcal Tel.zsír: 3,84g CH: 79,77g Só: 2,81g Zsír: 18,67g Feh.: 24,99g Cuk: 10,68g Ca: 300,00mg	Főtt tojás reszelve³, Margarin⁷, Tea, Kígyó uborka, Teljeskiőrlésű kenyér E: 339,80kcal Tel.zsír: 1,87g CH: 43,85g Só: 1,28g Zsír: 10,88g Feh.: 15,47g Cuk: 5,99g Ca: mg	Tonhalkrém margarinnal⁴, Póréhagyma, Margarin⁷, Tej⁷, Teljeskiőrlésű kenyér E: 285,28kcal Tel.zsír: 0,75g CH: 41,91g Só: 1,09g Zsír: 8,04g Feh.: 10,37g Cuk: g Ca: 2,40mg	Graham kenyér¹, Retek, Csemege szalámi, Tea E: 460,12kcal Tel.zsír: 8,86g CH: 39,21g Só: 3,20g Zsír: 23,87g Feh.: 19,90g Cuk: 5,99g Ca: mg	Paprika, Szezámragos vajkrém^{7,11}, Tea, Teljeskiőrlésű kenyér E: 320,13kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 44,11g Só: 1,06g Zsír: 11,43g Feh.: 8,93g Cuk: 5,99g Ca: mg
Ebéd	Zöldségleves¹, Bácskai rizseshús, Savanyúság E: 734,02kcal Tel.zsír: 1,75g CH: 90,24g Só: 1,34g Zsír: 25,47g Feh.: 31,38g Cuk: 5,00g Ca: mg	Magyaros burgonyaleves¹, Tökfőzelék^{1,7}, Sült csirkecomb /filé/ E: 663,02kcal Tel.zsír: 5,41g CH: 55,82g Só: 0,28g Zsír: 44,15g Feh.: 21,19g Cuk: g Ca: 36,40mg	Májgombóc leves^{1,6}, Káposztás kocka¹ E: 855,24kcal Tel.zsír: 10,45g CH: 119,19g Só: 1,69g Zsír: 28,71g Feh.: 25,41g Cuk: 5,99g Ca: mg	Tojásleves^{1,3}, Sertéspörkölt, Brokkoli főzelék^{1,7}, Félbarna kenyér ebédhez¹ E: 797,89kcal Tel.zsír: 4,07g CH: 74,12g Só: 1,71g Zsír: 35,71g Feh.: 41,16g Cuk: 0,08g Ca: 33,60mg	Magyaros zellerleves¹, Zöldborsós csirkeragu, Bulgur E: 594,68kcal Tel.zsír: 2,38g CH: 75,21g Só: 2,05g Zsír: 16,12g Feh.: 33,32g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle, Mogyorókrém^{5,7} E: 82,79kcal Tel.zsír: 1,58g CH: 9,02g Só: 0,19g Zsír: 4,66g Feh.: 1,05g Cuk: 7,20g Ca: mg	Zsemle^{1,3,7}, Sajtkrém⁷ E: 345,80kcal Tel.zsír: 9,16g CH: 59,28g Só: 1,86g Zsír: 6,30g Feh.: 12,72g Cuk: g Ca: 59,20mg	Meggyes-mákos kevert sütemény^{1,3,7} E: 334,21kcal Tel.zsír: 2,63g CH: 45,17g Só: 0,07g Zsír: 13,25g Feh.: 7,20g Cuk: 17,98g Ca: 72,00mg	Túrós batyu^{1,3,7} E: 233,10kcal Tel.zsír: g CH: 38,50g Só: g Zsír: 4,20g Feh.: 8,40g Cuk: g Ca: mg	Madártej ital⁷, Háztartási keksz^{1,3,7} E: 500,89kcal Tel.zsír: 1,58g CH: 86,40g Só: 0,88g Zsír: 11,04g Feh.: 13,44g Cuk: 14,80g Ca: 480,00mg
Energia:	1 405,95kcal	1 348,62kcal	1 474,73kcal	1 491,11kcal	1 415,70kcal
Zsír:	48,80g	61,34g	50,00g	63,78g	38,59g
Telített zsírsav:	7,17g	16,43g	13,82g	12,92g	7,83g
Fehérje:	57,41g	49,38g	42,97g	69,46g	55,69g
Szénhidrát:	179,02g	158,95g	206,27g	151,83g	205,72g
Hozzáadott cukor:	22,88g	5,99g	23,98g	6,07g	20,79g
Só:	4,33g	3,41g	2,84g	4,91g	3,99g
Ca:	300,00mg	95,60mg	74,40mg	33,60mg	480,00mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földmogyoró 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. Szezámrag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt
A változás jogát fenntartjuk!