

Iskola_felsős

Étlap

2023. március 6 - 2023. március 10

Étkezés	2023.03.06 Hétfő	2023.03.07 Kedd	2023.03.08 Szerda	2023.03.09 Csütörtök	2023.03.10 Péntek
Tízórai	Graham kenyér ¹ , Margarin ⁷ , Kakaó ⁷ , Méz E: 419,77kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 61,79g Só: 1,31g Zsír: 11,81g Feh.: 15,43g Cuk: 18,78g Ca: 300,00mg	Graham kenyér ¹ , Margarin ⁷ , Olasz felvágott ⁶ , Tea, paprika E: 402,32kcal Tel.zsír.: 5,73g CH: 38,79g Só: 3,15g Zsír: 20,26g Feh.: 14,01g Cuk: 5,99g Ca: mg	Tonhalkrém ¹⁰ , Tea, Teljeskiőrlésű kenyér, citrom E: 281,24kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 43,57g Só: 1,16g Zsír: 6,31g Feh.: 10,78g Cuk: 5,99g Ca: mg	Margarin ⁷ , Zala felvágott ⁶ , Sárgarépa, Tejeskávé ⁷ , Teljeskiőrlésű kenyér E: 581,07kcal Tel.zsír.: 7,46g CH: 72,23g Só: 2,71g Zsír: 21,68g Feh.: 23,76g Cuk: 19,98g Ca: 300,00mg	Körözött ⁷ , Póréhagyma, Tea, Teljeskiőrlésű kenyér E: 355,42kcal Tel.zsír.: 3,92g CH: 51,07g Só: 1,10g Zsír: 8,41g Feh.: 17,54g Cuk: 5,99g Ca: 66,00mg
Ebéd	Tojásleves ^{1,3} , Sült csirkecomb filé, Petrezselymes burgonya, csalamádé E: 578,10kcal Tel.zsír.: 4,90g CH: 46,83g Só: 3,45g Zsír: 28,14g Feh.: 33,14g Cuk: 5,00g Ca: mg	Csontleves cérnametélttel ¹ , Finomfőzelék ^{1,7} , Pipifasírt ^{1,3,7,9,10,11} , Félbarna kenyér ebédhez ¹ E: 465,11kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 71,76g Só: 1,49g Zsír: 10,94g Feh.: 15,73g Cuk: 0,08g Ca: 54,00mg	Fokhagymakrémleves ^{1,7,8} , Hortobágyi sertéstokány ^{1,7} , Bulgur, kenyérkocka ^{1,3,7} E: 670,71kcal Tel.zsír.: 6,81g CH: 73,05g Só: 1,95g Zsír: 27,94g Feh.: 29,29g Cuk: 2,34g Ca: 62,65mg	Hamis gulyásleves, Sárgaborsó főzelék ¹ , Sertéspörkölt, Félbarna kenyér ebédhez ¹ E: 940,56kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 116,08g Só: 3,65g Zsír: 30,43g Feh.: 46,71g Cuk: 0,08g Ca: mg	Nyírségi gombóclevés ^{1,3,7} , Káposztás kocka ¹ E: 751,20kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 100,38g Só: 0,46g Zsír: 24,94g Feh.: 28,19g Cuk: 5,99g Ca: 36,40mg
Uzsonna	Zsemle ^{1,3,7} , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} E: 394,98kcal Tel.zsír.: 13,74g CH: 60,61g Só: 2,00g Zsír: 10,20g Feh.: 14,91g Cuk: g Ca: 88,80mg	Kifli ^{1,3} , Kakaó ⁷ E: 238,00kcal Tel.zsír.: 0,54g CH: 45,60g Só: 0,59g Zsír: 1,28g Feh.: 10,76g Cuk: 12,20g Ca: 240,00mg	Zsemle ^{1,3,7} , Margarin ⁷ , Kígyó uborka, Trappista sajt ⁷ E: 370,05kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 58,09g Só: 1,96g Zsír: 8,97g Feh.: 14,05g Cuk: g Ca: 90,00mg	Kifli ^{1,3} , Kocka sajt ⁷ E: 114,74kcal Tel.zsír.: g CH: 22,88g Só: 0,37g Zsír: 0,77g Feh.: 3,96g Cuk: 0,08g Ca: 9,98mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} , Alma E: 437,46kcal Tel.zsír.: g CH: 40,90g Só: 0,01g Zsír: 20,08g Feh.: 20,08g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 392,84kcal	1 105,43kcal	1 322,00kcal	1 636,37kcal	1 544,08kcal
Zsír:	50,14g	32,48g	43,21g	52,88g	53,44g
Telített zsírsav:	22,46g	7,65g	9,82g	9,87g	9,42g
Fehérje:	63,47g	40,50g	54,12g	74,43g	65,80g
Szénhidrát:	169,23g	156,15g	174,71g	211,19g	192,35g
Hozzáadott cukor:	23,78g	18,27g	8,33g	20,14g	11,99g
Só:	6,76g	5,23g	5,06g	6,73g	1,57g
Ca:	388,80mg	294,00mg	152,65mg	309,98mg	102,40mg

Allergének:

1. Glutén 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. Csillagfűrt