

Iskola_felső

Étlap

2023. március 20 - 2023. március 24

Étkezés	2023.03.20 Hétfő	2023.03.21 Kedd	2023.03.22 Szerda	2023.03.23 Csütörtök	2023.03.24 Péntek
Tízórai	Graham kenyér ¹ , Margarin ⁷ , Kígyó uborka, Tejescávé ⁷ , Trappista sajt ⁷ E: 485,45kcal Tel.zsír.: 6,48g CH: 64,07g Só: 1,68g Zsír: 16,04g Feh.: 19,95g Cuk: 19,98g Ca: 390,00mg	Paradicsom, Főtt tojás ³ , Margarin ⁷ , Tea, Teljeskiörlesű kenyér E: 344,87kcal Tel.zsír.: 1,89g CH: 45,00g Só: 1,27g Zsír: 10,93g Feh.: 15,47g Cuk: 5,99g Ca: mg	Tejbedara kakaó szóráttal ^{1,7} E: 402,80kcal Tel.zsír.: 4,13g CH: 68,24g Só: 0,32g Zsír: 8,73g Feh.: 13,21g Cuk: 20,03g Ca: 300,00mg	Graham kenyér ¹ , Felvágott kópé szelet ⁶ , Margarin ⁷ , Kakaó ⁷ E: 465,82kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 53,77g Só: 2,12g Zsír: 18,09g Feh.: 20,15g Cuk: 10,68g Ca: 300,00mg	Házi húskrém ¹⁰ , Retek, Tea, Teljeskiörlesű kenyér E: 372,24kcal Tel.zsír.: 4,75g CH: 45,45g Só: 2,24g Zsír: 14,26g Feh.: 14,46g Cuk: 5,99g Ca: mg
Ebéd	Hagyma krémleves ^{1,7,8} , Levesgyöngy ^{1,3,7} , Mexikói sertés tokány ^{1,3} , Félbarna kenyér ebédhez ¹ E: 829,70kcal Tel.zsír.: 5,40g CH: 97,30g Só: 1,68g Zsír: 29,18g Feh.: 35,70g Cuk: 0,08g Ca: 36,40mg	Zöldségleves eperlevéllel ¹ , Vagdalt pogácsa ^{1,3,7} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Félbarna kenyér ebédhez ¹ E: 870,02kcal Tel.zsír.: 5,19g CH: 95,87g Só: 3,47g Zsír: 33,44g Feh.: 36,26g Cuk: 0,08g Ca: 36,40mg	Legényfogó leves ^{1,7} , Alma, Dejósbájka ^{1,3,7,8} E: 716,64kcal Tel.zsír.: 7,95g CH: 48,66g Só: 0,77g Zsír: 36,16g Feh.: 45,90g Cuk: 12,49g Ca: 276,40mg	Paradicsomleves ¹ , Panírozott halfilé ^{1,3,4} , Sárgarépás rizs E: 711,10kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 116,80g Só: 4,17g Zsír: 14,67g Feh.: 26,04g Cuk: 7,99g Ca: mg	Frankfurti leves ^{1,6,7} , Gránátos kocka, Kovászos uborka E: 652,11kcal Tel.zsír.: 6,52g CH: 72,25g Só: 3,94g Zsír: 30,14g Feh.: 21,85g Cuk: g Ca: 36,40mg
Uzsonna	Zsemle ^{1,3,7} , Csirkemellsonka ⁶ E: 338,00kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 60,50g Só: 2,73g Zsír: 1,40g Feh.: 20,50g Cuk: g Ca: mg	Zsemle ^{1,3,7} , Margarin ⁷ , Méz E: 332,23kcal Tel.zsír.: g CH: 65,10g Só: 1,58g Zsír: 3,70g Feh.: 9,44g Cuk: 8,10g Ca: mg	Teljes kiörlesű zsemle, Csemege szalámi, Margarin ⁷ E: 288,42kcal Tel.zsír.: 8,84g CH: 0,62g Só: 2,14g Zsír: 26,06g Feh.: 12,63g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcsös krémjoghurt ⁷ , Kifli ^{1,3} E: 234,20kcal Tel.zsír.: g CH: 40,30g Só: 0,59g Zsír: 4,28g Feh.: 7,89g Cuk: g Ca: mg	Pizzás csiga ^{1,7} E: 441,00kcal Tel.zsír.: g CH: 46,00g Só: g Zsír: 23,00g Feh.: 9,00g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 653,15kcal	1 547,12kcal	1 407,86kcal	1 411,12kcal	1 465,35kcal
Zsír:	46,62g	48,07g	70,94g	37,03g	67,41g
Telített zsírsav:	12,14g	7,08g	20,93g	5,81g	11,27g
Fehérje:	76,15g	61,17g	71,74g	54,07g	45,30g
Szénhidrát:	221,87g	205,97g	117,52g	210,87g	163,70g
Hozzáadott cukor:	20,06g	14,17g	32,52g	18,67g	5,99g
Só:	6,09g	6,32g	3,23g	6,88g	6,18g
Ca:	426,40mg	36,40mg	576,40mg	300,00mg	36,40mg

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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