

Iskola_alsós

Étlap

2023. március 13 - 2023. március 17

Étkezés	2023.03.13 Hétfő	2023.03.14 Kedd	2023.03.16 Csütörtök	2023.03.17 Péntek
Tízórai	Margarin ⁷ , Kenőmájás ^{6,7} , Tea, Sárgarépa, Teljeskiörlesű kenyér E: 296,82kcal Tel.zsír.: 2,55g CH: 40,74g Só: 1,58g Zsír: 10,16g Feh.: 9,55g Cuk: 5,99g Ca: mg	Gombás felvágott ⁶ , Tv paprika, Tejeskávé ⁷ , Teljeskiörlesű kenyér E: 452,56kcal Tel.zsír.: 5,52g CH: 62,80g Só: 1,91g Zsír: 13,30g Feh.: 19,98g Cuk: 16,98g Ca: 252,00mg	Félbarna kenyér ¹ , Soproni felvágott ⁶ , Retek, Margarin ⁷ , Tea E: 393,41kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 55,21g Só: 2,30g Zsír: 11,88g Feh.: 14,77g Cuk: 6,07g Ca: mg	Szezámagos zsemle ^{1,11} , Főtt virsli ⁶ , Ketchup, Tea, Kigyo uborka E: 389,61kcal Tel.zsír.: 3,65g CH: 43,11g Só: 2,96g Zsír: 15,36g Feh.: 19,16g Cuk: 9,49g Ca: mg
Ebéd	Grízgaluska leves ^{1,3} , Sült csirkemell csikok ^{1,3,7,9} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Félbarna kenyér ebédhez ¹ E: 692,26kcal Tel.zsír.: 4,98g CH: 81,25g Só: 1,95g Zsír: 24,62g Feh.: 31,83g Cuk: 0,08g Ca: 32,50mg	Erőleves csigatésztával ¹ , Lucskos káposzta sertés hússal ^{1,7} E: 761,38kcal Tel.zsír.: 9,77g CH: 45,73g Só: 1,23g Zsír: 42,74g Feh.: 43,70g Cuk: g Ca: 39,00mg	Tárkonyos sertésraguleves ⁷ , Rizsfelújít lekvárral ^{3,7} , Teljeskiörlesű kenyér E: 843,93kcal Tel.zsír.: 6,34g CH: 125,45g Só: 2,68g Zsír: 22,08g Feh.: 31,75g Cuk: 31,56g Ca: 224,50mg	Húsleves (sertés) ^{1,8} , Eszterházy sertésszelet ^{1,7,10} , Tészta köret ¹ E: 745,62kcal Tel.zsír.: 3,83g CH: 69,75g Só: 0,74g Zsír: 30,16g Feh.: 44,38g Cuk: g Ca: 32,50mg
Uzsonna	Kifli ^{1,3} , Gyümölcsös krémjoghurt ⁷ E: 234,20kcal Tel.zsír.: g CH: 40,30g Só: 0,59g Zsír: 4,28g Feh.: 7,88g Cuk: g Ca: mg	Briós ^{1,3,7} E: 201,50kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 34,18g Só: 0,47g Zsír: 4,73g Feh.: 5,30g Cuk: 8,14g Ca: mg	Teljes kiörlesű zsemle, Lilahagyma, Magyaros vajkrém ⁷ E: 75,23kcal Tel.zsír.: g CH: 4,57g Só: 0,02g Zsír: 5,90g Feh.: 0,87g Cuk: g Ca: mg	Kocka sajt ⁷ , Teljes kiörlesű kifli ¹ E: 112,50kcal Tel.zsír.: g CH: 22,60g Só: 0,60g Zsír: 0,60g Feh.: 4,05g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 223,28kcal	1 415,44kcal	1 312,56kcal	1 247,73kcal
Zsír:	39,06g	60,77g	39,87g	46,12g
Telített zsírsav:	7,53g	17,25g	9,26g	7,49g
Fehérje:	49,27g	68,99g	47,40g	67,59g
Szénhidrát:	162,29g	142,71g	185,24g	135,46g
Hozzáadott cukor:	6,07g	25,12g	37,63g	9,49g
Só:	4,11g	3,61g	5,00g	4,30g
Ca:	32,50mg	291,00mg	224,50mg	32,50mg

Allergének:

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
A változás jogát fenntartjuk!