

Iskola_alsós

Étlap

2023. szeptember 18 - 2023. szeptember 22

Étkezés	2023.09.18 Hétfő	2023.09.19 Kedd	2023.09.20 Szerda	2023.09.21 Csütörtök	2023.09.22 Péntek
Tízórai	Körözött⁷, Sárgarépa, Tea, Teljeskiőrlésű kenyér E: 290,26kcal Tel.zsír: 3,05g CH: 43,35g Só: 1,06g Zsír: 6,45g Feh.: 13,46g Cuk: 5,99g Ca: 51,50mg	Graham kenyér¹, Mogyorókrém^{5,7}, Tej⁷ E: 225,52kcal Tel.zsír: 1,61g CH: 35,64g Só: 1,07g Zsír: 5,37g Feh.: 6,86g Cuk: 7,20g Ca: 2,40mg	Félbarna kenyér^{1,3,7}, Tonhalkrém¹⁰, Kígyó uborka, Tea E: 303,45kcal Tel.zsír: 0,33g CH: 49,11g Só: 1,71g Zsír: 6,37g Feh.: 12,05g Cuk: 5,99g Ca: mg	Teljes kiőrlésű kifli¹, Főtt virslis⁶, Ketchup, Tea E: 354,91kcal Tel.zsír: 3,65g CH: 37,29g Só: 2,78g Zsír: 14,71g Feh.: 17,84g Cuk: 9,49g Ca: mg	Tv paprika, Felvágott szendvics sonka⁶, Kakaó⁷, Teljeskiőrlésű kenyér E: 394,34kcal Tel.zsír: 3,94g CH: 57,60g Só: 1,94g Zsír: 8,47g Feh.: 21,56g Cuk: 9,59g Ca: 300,00mg
Ebéd	Zöldborsóleves¹, Csöben sült brokkoli csirkemellel rétegezve^{1,7,8}, Párolt rizs E: 813,03kcal Tel.zsír: 9,62g CH: 78,02g Só: 2,43g Zsír: 29,97g Feh.: 54,62g Cuk: g Ca: 258,00mg	Kertészleves, Tarhonyáshús, csalamádé E: 789,12kcal Tel.zsír: 1,26g CH: 88,95g Só: 1,83g Zsír: 29,45g Feh.: 32,57g Cuk: 3,50g Ca: mg	Csontleves cérnametéllet¹, Kelkáposzta főzelék¹, Fasírt (sertés)^{1,3,7}, Teljeskiőrlésű kenyér E: 603,36kcal Tel.zsír: 0,93g CH: 73,73g Só: 1,99g Zsír: 16,06g Feh.: 36,64g Cuk: g Ca: mg	Pogácsa^{1,3,7}, Jókai babeleves^{1,7}, Szilva E: 595,21kcal Tel.zsír: 5,57g CH: 61,65g Só: 4,52g Zsír: 24,95g Feh.: 26,94g Cuk: g Ca: 50,50mg	Vegyes gyümölcsleves^{1,7}, Sült csirkecomb, Burgonyapüré⁷ E: 590,11kcal Tel.zsír: 2,87g CH: 66,22g Só: 2,65g Zsír: 32,68g Feh.: 24,18g Cuk: 8,09g Ca: 102,00mg
Uzsonna	szezámagos zsemle¹, Magyaros vajkrém⁷ E: 171,00kcal Tel.zsír: 0,07g CH: 22,97g Só: 0,61g Zsír: 6,82g Feh.: 4,29g Cuk: g Ca: mg	Kifli^{1,3}, Lilahagyma, Margarin⁷, Trappista sajt⁷ E: 207,37kcal Tel.zsír: 2,68g CH: 26,36g Só: 0,73g Zsír: 7,54g Feh.: 8,40g Cuk: g Ca: 90,00mg	Zsemle^{1,3,7}, Margarin⁷, Méz E: 204,57kcal Tel.zsír: g CH: 36,60g Só: 0,79g Zsír: 4,35g Feh.: 4,74g Cuk: 8,10g Ca: mg	Zabkeksz¹, Madártej ital⁷ E: 355,74kcal Tel.zsír: g CH: 50,16g Só: 0,45g Zsír: 12,88g Feh.: 8,56g Cuk: 8,60g Ca: 480,00mg	Alma, Krémtúró⁷ E: 229,56kcal Tel.zsír: g CH: 23,44g Só: 0,01g Zsír: 8,20g Feh.: 13,87g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 274,29kcal	1 222,01kcal	1 111,38kcal	1 305,86kcal	1 214,01kcal
Zsír:	43,25g	42,35g	26,78g	52,53g	49,35g
Telített zsírsav:	12,73g	5,55g	1,26g	9,22g	6,81g
Fehérje:	72,38g	47,83g	53,43g	53,34g	59,61g
Szénhidrát:	144,35g	150,95g	159,45g	149,10g	147,26g
Cukor:	5,99g	10,70g	14,09g	18,09g	17,69g
Só:	4,09g	3,64g	4,49g	7,75g	4,60g
Ca:	309,50mg	92,40mg	mg	530,50mg	402,00mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. 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!