

Iskola_alsós

Étlap

2023. november 13 - 2023. november 17

Étkezés	2023.11.13 Hétfő	2023.11.14 Kedd	2023.11.15 Szerda	2023.11.16 Csütörtök	2023.11.17 Péntek
Tízórai	Graham kenyér ¹ , Retek, Szezámagos vajkrém ^{7,11} , Tejeskávész ⁷ E: 437,14kcal Tel.zsír.: 7,07g CH: 55,47g Só: 1,13g Zsír: 16,77g Feh.: 14,95g Cuk: 16,98g Ca: 252,00mg	Pulykamell sonka, Paprika, Margarin ⁷ , Tej ⁷ , Teljeskiörlésű kenyér E: 287,62kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 39,33g Só: 1,37g Zsír: 8,22g Feh.: 13,77g Cuk: g Ca: 180,00mg	Tejbedara kakaó szóráttal ^{1,7} E: 349,32kcal Tel.zsír.: 3,83g CH: 57,98g Só: 0,30g Zsír: 8,07g Feh.: 11,59g Cuk: 18,03g Ca: 276,00mg	Főtt virsli ⁶ , Ketchup, Tea, Hot Dog Kifli ^{1,7} E: 245,75kcal Tel.zsír.: 3,65g CH: 15,33g Só: 2,19g Zsír: 14,13g Feh.: 13,91g Cuk: 9,52g Ca: mg	korpás zsemle ^{1,3,7} , Főtt tojás ³ , Kakaó ⁷ , Uborka E: 406,12kcal Tel.zsír.: 5,76g CH: 46,19g Só: 1,11g Zsír: 14,99g Feh.: 22,08g Cuk: 9,59g Ca: 300,00mg
Ebéd	Grízgaluska leves ^{1,3} , Csőben sült brokkoli csirkemellel rétegezve ^{1,7,8} , Müzli szelet ^{1,5} E: 587,95kcal Tel.zsír.: 9,51g CH: 31,76g Só: 1,57g Zsír: 29,37g Feh.: 46,29g Cuk: g Ca: 258,00mg	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal ⁷ , Párolt rizs, Lecsós sertésszelet ¹ E: 602,52kcal Tel.zsír.: 0,78g CH: 81,73g Só: 1,19g Zsír: 18,31g Feh.: 25,23g Cuk: 0,50g Ca: mg	Lebbencsleves ¹ , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sült csirkemell csíkok ^{1,3,7,9} E: 407,95kcal Tel.zsír.: 4,29g CH: 32,61g Só: 1,28g Zsír: 17,81g Feh.: 25,34g Cuk: g Ca: 32,50mg	Májgombóc leves ^{1,6} , Meggyes-mákos nudli ^{1,3,7} E: 962,22kcal Tel.zsír.: 10,27g CH: 135,02g Só: 3,54g Zsír: 26,02g Feh.: 26,70g Cuk: 17,00g Ca: mg	Zöldborsóleves galuskával ^{1,3} , Alma, Harcspaprikás ^{1,4,7} , Orsó tészta ^{1,3} E: 655,96kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 77,63g Só: 0,93g Zsír: 26,49g Feh.: 22,54g Cuk: g Ca: 39,00mg
Uzsonna	Tej 0,2 dl 2,8 %UHT ⁷ , bombi mézes ¹ E: 191,65kcal Tel.zsír.: g CH: 23,78g Só: 0,26g Zsír: 7,42g Feh.: 7,22g Cuk: g Ca: mg	Perec ¹ , Alma E: 281,34kcal Tel.zsír.: g CH: 44,38g Só: 0,01g Zsír: 7,21g Feh.: 7,63g 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	Kifli ^{1,3} , Kocka sajt ⁷ E: 109,20kcal Tel.zsír.: g CH: 22,80g Só: 0,36g Zsír: 0,28g Feh.: 3,76g Cuk: g Ca: mg	Zsemle ^{1,3,7} , Lekvár sárgabarack, Margarin ⁷ E: 202,48kcal Tel.zsír.: g CH: 38,18g Só: 0,79g Zsír: 3,35g Feh.: 4,76g Cuk: 8,15g Ca: mg
Energia:	1 216,75kcal	1 171,48kcal	1 198,27kcal	1 317,16kcal	1 264,56kcal
Zsír:	53,56g	33,74g	48,88g	40,44g	44,84g
Telített zsírsav:	16,58g	3,20g	8,12g	13,92g	10,88g
Fehérje:	68,46g	46,63g	45,93g	44,37g	49,38g
Szénhidrát:	111,01g	165,44g	136,59g	173,15g	161,99g
Cukor:	16,98g	0,50g	18,03g	26,52g	17,74g
Só:	2,96g	2,57g	1,58g	6,09g	2,84g
Ca:	510,00mg	180,00mg	308,50mg	mg	339,00mg

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!