

Iskola_alsós

Étlap

2024. április 15 - 2024. április 19

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
Tízórai	Graham kenyér ₁ , Körözött ₇ , Paprika, Tea E: 265,50kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 36,51g Só: 0,93g Zsír: 6,55g Feh.: 13,16g Cuk: 5,99g Ca: 51,50mg	korpás zsemle _{1,3,7} , Fokhagymás felvágott ₇ , Paradicsom, Kakaó ₇ E: 486,80kcal Tel.zsír.: 3,91g CH: 48,37g Só: 0,90g Zsír: 22,26g Feh.: 19,03g Cuk: 9,59g Ca: 300,00mg	Tonhalkrém ₁₀ , Tea, Teljeskiörlesű kenyér, Uborka E: 249,91kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 38,05g Só: 1,00g Zsír: 6,08g Feh.: 9,84g Cuk: 5,99g Ca: mg	Graham kenyér ₁ , Lilahagyma, Szezámmagos vajkrém _{7,11} , Tejeskávét ₇ E: 447,34kcal Tel.zsír.: 7,06g CH: 57,74g Só: 1,12g Zsír: 16,77g Feh.: 14,99g Cuk: 16,98g Ca: 252,00mg	Kakaós kalács _{1,3,7} , Vaniliás tej ₇ E: 389,84kcal Tel.zsír.: 6,40g CH: 52,41g Só: 0,88g Zsír: 13,31g Feh.: 15,57g Cuk: 6,19g Ca: 300,00mg
Ebéd	Tavaszi zöldségleves _{1,9} , Lecsós csirkeragu, Bulgur E: 799,22kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 84,89g Só: 2,11g Zsír: 29,84g Feh.: 41,64g Cuk: g Ca: mg	Húsleves cérnametél _{1,8,9} , Vadas mártás _{1,7,10} , Spagetti ₁ E: 629,99kcal Tel.zsír.: 3,37g CH: 71,55g Só: 1,48g Zsír: 20,16g Feh.: 29,87g Cuk: 3,00g Ca: 32,50mg	Sült debreceni kolbász, Lencsefőzelék _{1,7,10} , Ivólé, Kenyér _{1,3,7} E: 690,00kcal Tel.zsír.: 7,66g CH: 78,72g Só: 2,44g Zsír: 27,90g Feh.: 29,83g Cuk: 1,50g Ca: 32,50mg	Köménymaglevés pirított kenyérkockával _{1,3,7} , Rakott zöldbab ₇ E: 631,22kcal Tel.zsír.: 3,71g CH: 137,40g Só: 2,45g Zsír: 25,96g Feh.: 57,03g Cuk: 0,32g Ca: 32,50mg	Karfiolkrémleves levesgyönggyel _{1,3,7} , Fasírt (sertés) _{1,3,7} , Burgonyapürét ₇ , Csemege uborka * édesítőszerrel E: 524,74kcal Tel.zsír.: 2,35g CH: 60,25g Só: 3,34g Zsír: 17,49g Feh.: 30,38g Cuk: 0,00g Ca: 72,00mg
Uzsonna	Kornspitz ₁ , kockasajt ₇ E: 192,12kcal Tel.zsír.: g CH: 37,33g Só: 0,66g Zsír: 1,27g Feh.: 6,57g Cuk: 0,34g Ca: 9,98mg	Briós _{1,3,7} E: 201,50kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 34,18g Só: 0,47g Zsír: 4,73g Feh.: 5,31g Cuk: 8,14g Ca: mg	Krémtúrót ₇ E: 205,20kcal Tel.zsír.: g CH: 18,54g Só: g Zsír: 7,92g Feh.: 13,59g Cuk: g Ca: mg	Teljes kiörlesű zsemle, Margarin ₇ , Méz E: 61,62kcal Tel.zsír.: g CH: 8,57g Só: 0,02g Zsír: 3,01g Feh.: 0,12g Cuk: 8,10g Ca: mg	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:	1 256,83kcal	1 318,29kcal	1 145,11kcal	1 140,18kcal	1 352,04kcal
Zsír:	37,67g	47,15g	41,90g	45,74g	50,88g
Telített zsírsav:	5,55g	9,23g	7,99g	10,77g	8,74g
Fehérje:	61,38g	54,20g	53,26g	72,15g	66,04g
Szénhidrát:	158,73g	154,10g	135,31g	203,71g	153,56g
Cukor:	6,33g	20,73g	7,49g	25,41g	6,19g
Só:	3,71g	2,85g	3,44g	3,59g	4,22g
Ca:	61,48mg	332,50mg	32,50mg	284,50mg	372,00mg

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. Szőlő 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