

Iskola_alsós

Étlap

2024. május 6 - 2024. május 10

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
Tízórai	Pulykamell sonka, Paradicsom, Margarin ⁷ , Tejeskávét ⁷ , Teljeskiőrlésű kenyér E: 394,40kcal Tel.zsír.: 3,35g CH: 60,07g Só: 1,44g Zsír: 9,92g Feh.: 15,97g Cuk.: 28,29g Ca: 252,00mg	Zabkása ^{1,7} , Banán E: 472,62kcal Tel.zsír.: 4,65g CH: 75,69g Só: 0,39g Zsír: 11,13g Feh.: 17,26g Cuk.: 75,54g Ca: 300,00mg	Graham kenyér ¹ , Paprika, Tonhalkrém ¹⁰ , Tea E: 239,46kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 34,19g Só: 1,00g Zsír: 6,25g Feh.: 9,87g Cuk.: 6,88g Ca: mg	Teljes kiőrlésű zsemle, Zala felvágott ⁶ , Margarin ⁷ , Sárgarépa, Tej ⁷ E: 227,00kcal Tel.zsír.: 5,21g CH: 10,85g Só: 1,29g Zsír: 15,25g Feh.: 11,90g Cuk.: 10,19g Ca: 180,00mg	Főtt tojás ³ , Kakaó ⁷ , Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka E: 387,16kcal Tel.zsír.: 4,75g CH: 52,74g Só: 1,27g Zsír: 11,19g Feh.: 18,66g Cuk.: 22,11g Ca: 300,00mg
Ebéd	Zöldbableves ¹ , Párolt rizs, Sertéspaprikás ^{1,7} , Céklasaláta * édesítőszerrel E: 1 629,21kcal Tel.zsír.: 15,14g CH: 131,21g Só: 3,11g Zsír: 123,14g Feh.: 43,23g Cuk.: 12,96g Ca: 32,50mg	Tarhonyaleves, Csöben sült brokkoli csirkemellel rétegezve ^{1,7,8} E: 503,51kcal Tel.zsír.: 9,88g CH: 23,78g Só: 1,56g Zsír: 24,56g Feh.: 45,88g Cuk.: 6,82g Ca: 258,00mg	Húsleves cérnamentélttel ^{1,8,9} , Pírtott dara ¹ , Meggy mártás ^{1,7} E: 638,34kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 93,99g Só: 0,47g Zsír: 14,65g Feh.: 29,69g Cuk.: 33,99g Ca: 108,00mg	Grízgaluska leves ^{1,3} , Tökfőzelék ^{1,7} , Sült bécsi virslis, Kenyér ^{1,3,7} E: 587,73kcal Tel.zsír.: 7,72g CH: 59,55g Só: 2,23g Zsír: 30,63g Feh.: 16,94g Cuk.: 14,40g Ca: 32,50mg	Nyírségi gombóclevés ¹ , Alma, Gránátos kocka ¹ E: 542,47kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 57,46g Só: 1,22g Zsír: 23,21g Feh.: 23,03g Cuk.: 5,92g Ca: mg
Uzsonna	Alma, Túrórudi ^{5,7,8} E: 60,07kcal Tel.zsír.: g CH: 5,29g Só: 0,01g Zsír: 0,46g Feh.: 0,38g Cuk.: 5,27g 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.: 9,72g 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	Meggyes párnácska ^{1,3,7} E: 321,30kcal Tel.zsír.: g CH: 28,00g Só: g Zsír: 15,40g Feh.: 15,40g Cuk.: g Ca: mg	Lekváros piskóta ^{1,3} E: 167,81kcal Tel.zsír.: 0,42g CH: 34,39g Só: 0,06g Zsír: 1,76g Feh.: 2,94g Cuk.: 27,90g Ca: mg
Energia:	2 083,68kcal	1 178,61kcal	1 318,80kcal	1 136,03kcal	1 097,44kcal
Zsír:	133,52g	39,04g	43,90g	61,28g	36,16g
Telített zsírsav:	18,48g	14,53g	2,19g	12,92g	7,13g
Fehérje:	59,58g	67,90g	48,56g	44,24g	44,63g
Szénhidrát:	196,58g	137,64g	174,19g	98,40g	144,58g
Cukor:	23,75g	11,14g	18,98g	0,22g	35,07g
Só:	4,55g	2,74g	1,47g	3,51g	2,56g
Ca:	284,50mg	558,00mg	108,00mg	212,50mg	300,00mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!