

Iskola_alsós

Étlap

2024. május 13 - 2024. május 17

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek
Tízórai	korpás zsemle^{1,3,7}, Soproni felvágott⁶, Margarin⁷, Kakaó⁷, Uborka E: 431,53kcal Tel.zsír.: 6,80g CH: 46,07g Só: 1,90g Zsír: 18,75g Feh.: 20,22g Cuk.: 22,30g Ca: 300,00mg	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.: 28,66g Ca: 276,00mg	Teljes kiőrlésű kifli¹, Padlizsánkrém^{3,10}, Paprika, Tea E: 107,27kcal Tel.zsír.: 0,96g CH: 8,64g Só: 1,82g Zsír: 7,62g Feh.: 0,79g Cuk.: 7,33g Ca: mg	Margarin⁷, Sárgarépa, Tej⁷, Teljeskiőrlésű kenyér, Füstölt sajt⁷ E: 389,11kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 41,94g Só: 1,18g Zsír: 15,92g Feh.: 18,06g Cuk.: 10,19g Ca: 180,00mg	Graham kenyér¹, Csirkemellsonka⁶, Paradicsom, Tejeskáv⁷ E: 390,70kcal Tel.zsír.: 3,42g CH: 58,04g Só: 2,04g Zsír: 7,18g Feh.: 22,24g Cuk.: 28,66g Ca: 252,00mg
Ebéd	Zöldségleves eperlevéllel¹, Csirkemáj rizotto reszelt sajttal⁷, Csemege uborka * édesítőszerrel E: 556,59kcal Tel.zsír.: 4,69g CH: 63,08g Só: 3,56g Zsír: 19,43g Feh.: 28,74g Cuk.: 3,15g Ca: 72,00mg	Lebbencsleves¹, Kelkáposzta főzelék¹, Sertéspörkölt, Teljeskiőrlésű kenyér E: 625,54kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 73,02g Só: 2,30g Zsír: 22,02g Feh.: 31,07g Cuk.: 6,63g Ca: mg	Alma, Lencsegulyás^{1,3}, Grízes tészta barack lekvárral¹ E: 932,01kcal Tel.zsír.: 1,71g CH: 137,79g Só: 0,21g Zsír: 24,24g Feh.: 37,93g Cuk.: 28,63g Ca: mg	Magyaros karfiolleves¹, Rakott burgonya virslivel^{3,6,7} E: 506,89kcal Tel.zsír.: 9,34g CH: 40,61g Só: 2,61g Zsír: 27,64g Feh.: 20,95g Cuk.: 3,41g Ca: 32,50mg	Görög gyümölcsleves^{1,7}, Halrudacska^{1,3,4}, Párolt zöldség⁹, Párolt rizs E: 812,55kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 128,39g Só: 0,37g Zsír: 15,09g Feh.: 28,67g Cuk.: 29,32g Ca: 72,00mg
Uzsonna	Kifli^{1,3}, kockasajt⁷ E: 114,74kcal Tel.zsír.: g CH: 22,88g Só: 0,37g Zsír: 0,77g Feh.: 3,96g Cuk.: 0,08g Ca: 9,98mg	Sajtos stangli^{1,3,7}, Natúr vajkrém⁷ E: 217,44kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 12,56g Só: 0,00g Zsír: 16,77g Feh.: 3,06g Cuk.: 0,40g Ca: mg	Kifli^{1,3}, Gyümölcsjoghurt⁷ E: 198,45kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 30,48g Só: 0,72g Zsír: 4,72g Feh.: 8,11g Cuk.: 17,43g Ca: 152,40mg	Banán, Kakaós kukoricarúd^{1,5,7,8} E: 161,71kcal Tel.zsír.: g CH: 29,43g Só: 0,07g Zsír: 0,30g Feh.: 1,66g Cuk.: 29,41g Ca: mg	Lekváros bukta^{1,3,7} E: 162,00kcal Tel.zsír.: g CH: 28,50g Só: g Zsír: 3,00g Feh.: 4,00g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 102,86kcal	1 192,31kcal	1 237,74kcal	1 057,71kcal	1 365,25kcal
Zsír:	38,96g	46,85g	36,59g	43,86g	25,27g
Telített zsírsav:	11,49g	9,62g	5,01g	11,64g	4,66g
Fehérje:	52,92g	45,72g	46,83g	40,67g	54,91g
Szénhidrát:	132,03g	143,56g	176,91g	111,98g	214,93g
Cukor:	25,53g	35,69g	53,38g	43,00g	57,98g
Só:	5,83g	2,60g	2,75g	3,86g	2,41g
Ca:	381,98mg	276,00mg	152,40mg	212,50mg	324,00mg

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. 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!