

Iskola_alsós

Étlap

2024. május 20 - 2024. május 24

Étkezés	2024.05.20 Hétfő	2024.05.21 Kedd	2024.05.22 Szerda	2024.05.23 Csütörtök	2024.05.24 Péntek
Tízórai		Kakaós kalács^{1,3,7}, Margarin⁷, Vaniliás tej⁷ E: 416,37kcal Tel.zsír.: 6,40g CH: 52,41g Só: 0,88g Zsír: 16,31g Feh.: 15,57g Cuk.: 18,12g Ca: 300,00mg	korpás zsemle^{1,3,7}, Párizsi⁶, Margarin⁷, Kakaó⁷, Uborka E: 421,13kcal Tel.zsír.: 3,89g CH: 45,91g Só: 1,71g Zsír: 18,07g Feh.: 18,74g Cuk.: 22,30g Ca: 300,00mg	Tojáskrém^{3,10}, Paprika, Tea, Teljeskiörlésű kenyér E: 257,60kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 38,70g Só: 1,22g Zsír: 6,90g Feh.: 9,09g Cuk.: 6,60g Ca: mg	Graham kenyér¹, Csemege szalámi, Paradicsom, Margarin⁷, Tejeskávét⁷ E: 572,83kcal Tel.zsír.: 10,28g CH: 55,36g Só: 2,82g Zsír: 28,06g Feh.: 23,40g Cuk.: 28,71g Ca: 252,00mg
Ebéd		Fejtettbabfőzelék^{1,7}, Sült bécsi virsli, Ivólé, Teljeskiörlésű kenyér E: 723,92kcal Tel.zsír.: 6,62g CH: 96,41g Só: 2,72g Zsír: 22,48g Feh.: 32,20g Cuk.: 6,75g Ca: 32,50mg	Tejfölös burgonyaleves^{1,7}, Hentestokány¹, Orsó tészta^{1,3} E: 553,76kcal Tel.zsír.: 3,39g CH: 66,53g Só: 1,73g Zsír: 18,19g Feh.: 27,76g Cuk.: 1,54g Ca: 32,50mg	Paradicsomleves¹, Rizseshús, Csemege uborka *édesítőszerrel E: 591,66kcal Tel.zsír.: 1,71g CH: 66,79g Só: 1,86g Zsír: 22,66g Feh.: 28,14g Cuk.: 12,55g Ca: mg	Zellerkrémleves^{1,7,8,9}, Levesgyöngy^{1,3,7}, Stefánia vagdalt^{1,3,7}, Burgonyapüré⁷ E: 477,10kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 53,84g Só: 1,85g Zsír: 17,83g Feh.: 24,24g Cuk.: 3,72g Ca: 90,00mg
Uzsonna		Alma, Zabrudis^{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	Kakaós csiga^{1,3,7} E: 312,19kcal Tel.zsír.: g CH: 55,23g Só: 0,49g Zsír: 6,02g Feh.: 9,03g Cuk.: 17,36g Ca: mg	Sajtos pogácsa^{1,3,7}, Banán E: 539,10kcal Tel.zsír.: g CH: 65,04g Só: 0,07g Zsír: 19,92g Feh.: 21,36g Cuk.: 29,04g Ca: mg	Tejital⁷, Babapiskóta^{1,3} E: 261,70kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 55,60g Só: 0,17g Zsír: 2,04g Feh.: 5,28g Cuk.: 53,96g Ca: mg
Energia:	kcal	1 200,36kcal	1 287,08kcal	1 388,36kcal	1 311,63kcal
Zsír:	g	39,26g	42,28g	49,48g	47,93g
Telített zsírsav:	g	13,02g	7,28g	3,36g	14,06g
Fehérje:	g	48,15g	55,53g	58,60g	52,91g
Szénhidrát:	g	154,11g	167,66g	170,53g	164,81g
Cukor:	g	23,58g	31,62g	32,40g	48,43g
Só:	g	3,60g	3,92g	3,14g	4,83g
Ca:	mg	332,50mg	332,50mg	mg	342,00mg

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!