

Iskola_alsós

Étlap

2024. május 27 - 2024. május 31

Étkezés	2024.05.27 Hétfő	2024.05.28 Kedd	2024.05.29 Szerda	2024.05.30 Csütörtök	2024.05.31 Péntek
Tízórai	Májkrem ^{6,7} , Tea, Teljeskiörlesű kenyér, Uborka E: 258,25kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 37,76g Só: 1,52g Zsír: 7,32g Feh.: 9,23g Cuk.: 6,50g Ca: mg	Főtt tojás ³ , Margarin ⁷ , Sárgarépa, Tej ⁷ , Barna kenyér ^{1,3,7} E: 325,57kcal Tel.zsír.: 3,23g CH: 40,68g Só: 0,38g Zsír: 11,36g Feh.: 14,73g Cuk.: 10,37g Ca: 180,00mg	Teljes kiörlesű kifli ¹ , Diákcsemege szalámi, Paprika, Kakaó ⁷ E: 357,40kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 22,55g Só: 0,27g Zsír: 22,30g Feh.: 18,10g Cuk.: 21,68g Ca: 300,00mg	Graham kenyér ¹ , Sajtkrém ^{7,8} , Paradicsom, Tea E: 329,35kcal Tel.zsír.: 7,54g CH: 35,60g Só: 1,27g Zsír: 14,97g Feh.: 11,02g Cuk.: 9,00g Ca: 90,00mg	korpás zsemle ^{1,3,7} , gépsonka, Lilahagyma, Tejeskávé ⁷ E: 390,42kcal Tel.zsír.: 4,24g CH: 54,59g Só: 1,29g Zsír: 9,51g Feh.: 21,91g Cuk.: 30,29g Ca: 252,00mg
Ebéd	Rizstészta leves ^{1,3} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Csirkepörkölt, Kenyér ^{1,3,7} E: 707,76kcal Tel.zsír.: 4,84g CH: 78,83g Só: 4,28g Zsír: 25,61g Feh.: 39,03g Cuk.: 2,13g Ca: 32,50mg	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.: 7,90g Ca: 32,50mg	Legényfogyó leves ^{1,7} , Csokiöntet ^{1,7} , Piskóta kocka ^{1,3} E: 737,19kcal Tel.zsír.: 5,40g CH: 69,29g Só: 0,76g Zsír: 32,37g Feh.: 38,30g Cuk.: 43,06g Ca: 96,00mg	Tojásleves ^{1,3} , Rakott karfiol ⁷ E: 540,49kcal Tel.zsír.: 5,23g CH: 32,08g Só: 0,64g Zsír: 30,35g Feh.: 32,94g Cuk.: 10,02g Ca: 32,50mg	Málgombóc leves ^{1,6} , Párolt rizs, Spenóttal töltött halporció ^{1,4,7} E: 798,85kcal Tel.zsír.: 8,18g CH: 100,20g Só: 1,02g Zsír: 29,74g Feh.: 28,91g Cuk.: 0,63g Ca: mg
Uzsonna	Perc ¹ , Alma E: 281,34kcal Tel.zsír.: g CH: 44,38g Só: 0,01g Zsír: 7,21g Feh.: 7,63g Cuk.: 4,90g Ca: mg	Banán, Müzliszelet ^{1,5} E: 203,80kcal Tel.zsír.: g CH: 42,50g Só: 0,15g Zsír: 2,26g Feh.: 2,74g Cuk.: 34,28g Ca: mg	Sajtos stangli ^{1,3,7} , Vaj ⁷ E: 214,14kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 12,21g Só: 0,00g Zsír: 16,77g Feh.: 2,60g Cuk.: 0,05g Ca: mg	Diós búrkifli ^{1,3,6,7,8} E: 276,00kcal Tel.zsír.: 6,93g CH: 51,68g Só: 0,50g Zsír: 22,73g Feh.: 8,61g Cuk.: g Ca: mg	Kifli ^{1,3} , Krémtúró ⁷ E: 314,40kcal Tel.zsír.: g CH: 41,34g Só: 0,36g Zsír: 8,20g Feh.: 17,35g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 247,35kcal	1 159,36kcal	1 308,73kcal	1 145,83kcal	1 503,67kcal
Zsír:	40,14g	33,78g	71,44g	68,05g	47,45g
Telített zsírsav:	7,70g	6,60g	13,09g	19,70g	12,41g
Fehérje:	55,88g	47,34g	59,00g	52,57g	68,16g
Szénhidrát:	160,97g	154,73g	104,06g	119,36g	196,14g
Cukor:	7,54g	49,55g	18,89g	12,87g	13,94g
Só:	5,80g	2,01g	1,04g	2,42g	2,68g
Ca:	32,50mg	212,50mg	396,00mg	122,50mg	252,00mg

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

A változás jogát fenntartjuk!