

Iskola_alsós

Étlap

2024. szeptember 30 - 2024. október 4

Étkezés	2024.09.30 Hétfő	2024.10.01 Kedd	2024.10.02 Szerda	2024.10.03 Csütörtök	2024.10.04 Péntek
Tízórai	gépsonka, Margarin, Kígyó uborka, Kakaó, Teljeskiörlésű kenyér ₁ E: 442,73kcal Tel.zsír.: 4,79g CH: 50,14g Só: 1,63g Zsír: 16,36g Feh.: 22,76g Cuk.: 22,36g Ca: 318,32mg	Teljes kiörlésű kifli ₁ , Májkrém _{6,7} , Paradicsom, Tejescsók ₇ E: 377,74kcal Tel.zsír.: 6,41g CH: 28,77g Só: 0,91g Zsír: 13,96g Feh.: 10,81g Cuk.: 28,26g Ca: 260,12mg	Graham kenyér ₁ , Paprika, Tej ₇ , Füstölt sajt ₇ E: 337,90kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 35,10g Só: 1,05g Zsír: 13,02g Feh.: 17,76g Cuk.: 7,32g Ca: 182,40mg	Tejbedara kakaó szórattal _{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: 284,11mg	korpás zsemle ₁ , Pulykamell sonka, Retek, Kakaó ₇ E: 324,46kcal Tel.zsír.: 4,04g CH: 47,78g Só: 1,24g Zsír: 8,04g Feh.: 15,47g Cuk.: 21,68g Ca: 336,91mg
Ebéd	Zöldségkrémleves _{1,7} , Csikóstokány _{1,7} , Párolt rizs E: 568,85kcal Tel.zsír.: 4,77g CH: 66,71g Só: 0,62g Zsír: 22,35g Feh.: 21,88g Cuk.: 1,71g Ca: 81,09mg	Sárgaborsó főzelék ₁ , Sertéspörkölt, Ivólé, Kenyer ₁ E: 713,22kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 86,06g Só: 1,00g Zsír: 21,78g Feh.: 41,86g Cuk.: 6,51g Ca: 76,21mg	Nyírségi gombóclevés ₁ , Káposztás tészta ₁ E: 604,30kcal Tel.zsír.: 1,89g CH: 72,97g Só: 1,41g Zsír: 22,31g Feh.: 24,91g Cuk.: 18,33g Ca: 89,80mg	Zöldborsóleves galuskával _{1,3} , Szilva, Rakott burgonya virslivel _{3,6,7} E: 599,79kcal Tel.zsír.: 9,47g CH: 58,52g Só: 2,74g Zsír: 28,49g Feh.: 24,26g Cuk.: 13,46g Ca: 121,91mg	Almaleves _{1,7} , Sajttal töltött halporció _{1,4,7} , Bulgur E: 648,20kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 90,16g Só: 0,46g Zsír: 20,05g Feh.: 24,46g Cuk.: 9,36g Ca: 72,36mg
Uzsonna	Vanília puding _{6,7} E: 151,88kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 31,11g Só: 0,13g Zsír: 1,48g Feh.: 3,35g Cuk.: 23,90g Ca: 111,26mg	Alma, Tejszelet _{1,3,7} E: 140,76kcal Tel.zsír.: 3,34g CH: 17,11g Só: 0,14g Zsír: 6,85g Feh.: 2,14g Cuk.: 16,37g Ca: 85,50mg	Pizzás csiga _{1,3,7} E: 220,50kcal Tel.zsír.: g CH: 23,00g Só: g Zsír: 11,50g Feh.: 4,50g Cuk.: g Ca: mg	Teljes kiörlésű kifli, kockasajt ₇ E: 176,29kcal Tel.zsír.: g CH: 0,89g Só: 0,15g Zsír: 1,20g Feh.: 0,28g Cuk.: 0,09g Ca: 9,98mg	Zsemle ₁ , Méz E: 159,20kcal Tel.zsír.: g CH: 34,10g Só: 0,55g Zsír: 0,50g Feh.: 3,94g Cuk.: 8,10g Ca: 14,55mg
Energia:	1 163,45kcal	1 231,72kcal	1 162,70kcal	1 125,40kcal	1 131,86kcal
Zsír:	40,18g	42,59g	46,83g	37,76g	28,59g
Telített zsírsav:	10,35g	11,26g	4,17g	13,30g	6,74g
Fehérje:	47,99g	54,81g	47,17g	36,13g	43,88g
Szénhidrát:	147,96g	131,94g	131,07g	117,39g	172,05g
Cukor:	19,42g	25,26g	25,65g	24,09g	13,46g
Só:	2,38g	2,05g	2,46g	3,18g	2,25g
Ca:	510,68mg	421,83mg	272,20mg	416,00mg	423,82mg

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!