

Iskola_alsós

Étlap

2024. november 11 - 2024. november 15

Étkezés	2024.11.11 Hétfő	2024.11.12 Kedd	2024.11.13 Szerda	2024.11.14 Csütörtök	2024.11.15 Péntek
Tízórai	Körözött ⁷ , Paprika, Tea, Teljeskiörlésű kenyér ¹ E: 264,98kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 37,71g Só: 0,87g Zsír: 6,49g Feh.: 12,08g Cuk.: 8,45g Ca: 56,12mg	Teljes kiörlésű kifli, ¹ Margarin, Főtt tojás ³ , Kakaó ⁷ , Uborka E: 417,29kcal Tel.zsír.: 4,85g CH: 30,33g Só: 0,51g Zsír: 16,68g Feh.: 13,32g Cuk.: 33,63g Ca: 331,29mg	korpás zsemle ¹ , Zala felvágott ⁶ , Margarin, Tejeskávé ⁷ , Sárgarépa E: 498,07kcal Tel.zsír.: 6,80g CH: 56,96g Só: 2,10g Zsír: 21,44g Feh.: 19,12g Cuk.: 31,72g Ca: 339,40mg	Kakaós kalács ^{1,3,7} , Margarin, Tej ⁷ E: 406,45kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 48,12g Só: 0,90g Zsír: 17,76g Feh.: 13,87g Cuk.: 13,78g Ca: 257,95mg	Graham kenyér ¹ , Sajtkrém ^{7,8} , Retek, Kakaó ⁷ E: 516,79kcal Tel.zsír.: 11,45g CH: 58,25g Só: 1,60g Zsír: 22,13g Feh.: 20,08g Cuk.: 34,35g Ca: 420,38mg
Ebéd	Magyaros karfiollevés ¹ , Bakonyi sertésapró ⁷ , Bulgur E: 681,15kcal Tel.zsír.: 5,20g CH: 63,25g Só: 2,36g Zsír: 29,75g Feh.: 35,18g Cuk.: 4,19g Ca: 106,25mg	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal ⁷ , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült csirkemell csíkok ^{1,3,7,9} E: 548,29kcal Tel.zsír.: 1,97g CH: 55,28g Só: 1,30g Zsír: 16,68g Feh.: 42,40g Cuk.: 2,74g Ca: 174,86mg	Csirkeraguleves, Gránátos kocka ¹ , Csemege uborka * édesítőszerrel E: 491,89kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 59,62g Só: 1,47g Zsír: 16,03g Feh.: 24,05g Cuk.: 2,78g Ca: 69,76mg	Lebbencsleves ¹ , Rakott zöldbab ⁷ E: 634,57kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 141,73g Só: 2,28g Zsír: 24,16g Feh.: 57,71g Cuk.: 2,11g Ca: 56,20mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Halrudacska ^{1,3,4} , Rizi-bizi E: 431,59kcal Tel.zsír.: 0,96g CH: 63,85g Só: 0,34g Zsír: 12,26g Feh.: 15,39g Cuk.: 16,88g Ca: 57,93mg
Uzsonna	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	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: 2,50mg	Tejberizs ^{3,7} E: 297,00kcal Tel.zsír.: g CH: 135,00g Só: 0,03g Zsír: 0,30g Feh.: 6,90g Cuk.: 33,00g Ca: mg	Teljes kiörlésű kifli, kockasajt ⁷ E: 164,43kcal Tel.zsír.: 2,10g CH: 3,01g Só: 0,35g Zsír: 5,05g Feh.: 2,75g Cuk.: 1,77g Ca: 168,84mg	Fahéjas csiga ^{1,3,7} E: 309,88kcal Tel.zsír.: g CH: 55,51g Só: g Zsír: 7,56g Feh.: 6,92g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 222,13kcal	1 179,72kcal	1 286,96kcal	1 205,45kcal	1 258,26kcal
Zsír:	58,98g	50,12g	37,77g	46,97g	41,95g
Telített zsírsav:	15,16g	10,69g	8,54g	11,56g	12,41g
Fehérje:	55,88g	58,32g	50,07g	74,33g	42,39g
Szénhidrát:	152,64g	97,82g	251,58g	192,85g	177,61g
Cukor:	6,43g	17,71g	50,52g	12,82g	25,25g
Só:	3,74g	1,82g	3,60g	3,53g	1,94g
Ca:	162,37mg	508,65mg	409,17mg	482,98mg	478,31mg

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!