

Iskola_alsós

Étlap

2025. január 6 - 2025. január 10

Étkezés	2025.01.06 Hétfő	2025.01.07 Kedd	2025.01.08 Szerda	2025.01.09 Csütörtök	2025.01.10 Péntek
Tízórai	Párizsikrém^{6,10}, Retek, Kakaó⁷, Teljeskiörlesű kenyér¹ E: 561,28kcal Tel.zsír: 5,26g CH: 60,97g Só: 2,81g Zsír: 24,54g Feh.: 22,23g Cuk.: 34,97g Ca: 355,89mg	Teljes kiörlesű kifli¹, Tojáskrém^{3,10}, Sárgarépa, Tea E: 225,18kcal Tel.zsír: 1,94g CH: 10,65g Só: 0,48g Zsír: 7,47g Feh.: 4,75g Cuk.: 9,90g Ca: 34,30mg	Graham kenyér¹, Körözött⁷, Paprika, Tea E: 265,58kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 36,51g Só: 0,93g Zsír: 6,55g Feh.: 13,16g Cuk.: 8,87g Ca: 56,12mg	Zabkása^{1,7}, Banán E: 472,62kcal Tel.zsír: 4,65g CH: 75,69g Só: 0,39g Zsír: 11,13g Feh.: 17,26g Cuk.: 75,54g Ca: 342,82mg	Teljes kiörlesű zsemle, Csemege szalámi, Margarin, Tejeskávé⁷, Uborka E: 420,88kcal Tel.zsír: 9,10g CH: 29,30g Só: 1,62g Zsír: 26,71g Feh.: 16,26g Cuk.: 28,74g Ca: 307,75mg
Ebéd	Babgulyás^{1,3}, Grízes tészta barack lekvárral¹ E: 782,09kcal Tel.zsír: 1,85g CH: 109,88g Só: 0,35g Zsír: 24,17g Feh.: 29,09g Cuk.: 24,17g Ca: 58,84mg	Grízgaluska leves^{1,3}, Tárkonyos csirkeragu⁷, Bulgur E: 527,44kcal Tel.zsír: 4,44g CH: 57,79g Só: 1,46g Zsír: 18,41g Feh.: 31,09g Cuk.: 3,21g Ca: 79,72mg	Húsleves cérnametél^{1,8,9}, Pírtott dara¹, Meggy mártás^{1,7} E: 638,42kcal Tel.zsír: 1,86g CH: 93,99g Só: 0,47g Zsír: 14,65g Feh.: 29,69g Cuk.: 33,99g Ca: 203,24mg	Kertészleves, Burgonyafőzelék^{1,7}, Sült csirke mell csikó^{1,3,7,9} E: 627,36kcal Tel.zsír: 4,37g CH: 64,28g Só: 1,23g Zsír: 22,56g Feh.: 34,95g Cuk.: 1,54g Ca: 50,39mg	Zellerkrémleves^{1,7,8}, Levesgyöngy^{1,3,7}, Zöldborsós pulykaragu, Párolt rizs E: 325,00kcal Tel.zsír: 2,98g CH: 19,22g Só: 1,46g Zsír: 17,17g Feh.: 22,68g Cuk.: 1,28g Ca: 78,62mg
Uzsonna	Sajtos pogácsa^{1,3,7}, Ivólé E: 289,78kcal Tel.zsír: g CH: 37,60g Só: 0,00g Zsír: 17,70g Feh.: 17,63g Cuk.: 5,60g Ca: 2,76mg	Gyümölcsjoghurt⁷, Kifli^{1,7} E: 195,25kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 28,48g Só: 0,71g Zsír: 5,28g Feh.: 7,67g Cuk.: 18,39g Ca: 152,40mg	Briós^{1,3,7}, Mandarin E: 211,78kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 39,76g Só: 0,34g Zsír: 3,41g Feh.: 4,74g Cuk.: 23,25g Ca: 41,09mg	Teljes kiörlesű kifli, kockasajt⁷ 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	Kakaós csiga^{1,3,7}, Tejital⁷ E: 418,40kcal Tel.zsír: 1,80g CH: 60,40g Só: 0,76g Zsír: 13,10g Feh.: 10,36g Cuk.: 32,80g Ca: mg
Energia:	1 633,15kcal	947,86kcal	1 115,77kcal	1 264,42kcal	1 164,28kcal
Zsír:	66,41g	31,16g	24,62g	38,74g	56,98g
Telített zsírsav:	7,11g	8,73g	6,85g	11,13g	13,88g
Fehérje:	68,94g	43,51g	47,60g	54,96g	49,30g
Szénhidrát:	208,45g	96,91g	170,27g	142,98g	108,92g
Cukor:	26,77g	15,55g	38,99g	75,86g	45,51g
Só:	3,16g	2,65g	1,75g	1,96g	3,84g
Ca:	417,49mg	266,42mg	300,45mg	562,05mg	386,37mg

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

A változás jogát fenntartjuk!