

Iskola_alsós

Étlap

2025. január 13 - 2025. január 17

Étkezés	2025.01.13 Hétfő	2025.01.14 Kedd	2025.01.15 Szerda	2025.01.16 Csütörtök	2025.01.17 Péntek
Tízórai	Májkрем ^{6,7} , Tea, Teljeskiörlésű kenyér ¹ , Uborka E: 256,22kcal Tel.zsír: 3,20g CH: 34,77g Só: 1,53g Zsír: 8,61g Feh.: 8,09g Cuk.: 6,51g Ca: 5,06mg	korpás zsemle ¹ , Soproni felvágott ⁶ , Paprika, Kakaó ⁷ E: 441,13kcal Tel.zsír: 6,90g CH: 55,28g Só: 1,96g Zsír: 15,77g Feh.: 19,42g Cuk.: 33,19g Ca: 339,68mg	Teljes kiörlésű kifli ¹ , Tonhalkrem ¹⁰ , Sárgarépa, Tea E: 204,77kcal Tel.zsír: 0,35g CH: 10,29g Só: 0,23g Zsír: 5,62g Feh.: 4,37g Cuk.: 9,71g Ca: 20,60mg	Tejbedara kakaó szóráttal ^{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	Graham kenyér ¹ , Paradicsom, Margarin, Tejeskávé ⁷ , Füstölt sajt ⁷ E: 520,09kcal Tel.zsír: 3,82g CH: 57,68g Só: 1,23g Zsír: 21,69g Feh.: 21,32g Cuk.: 30,50g Ca: 305,70mg
Ebéd	Lebbencsleves ¹ , Sült debreceni kolbász, Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Kenyér ¹ E: 773,46kcal Tel.zsír: 8,22g CH: 91,45g Só: 3,13g Zsír: 30,37g Feh.: 32,88g Cuk.: 3,30g Ca: 105,32mg	Májpgombóc leves ^{1,6} , Aranygaluska vaníliásodóval ^{1,3,7,8} E: 693,51kcal Tel.zsír: 10,00g CH: 79,47g Só: 1,39g Zsír: 29,97g Feh.: 22,48g Cuk.: 23,96g Ca: 134,35mg	Magyaros karfiolleves ¹ , Mexikói csirkeragu ¹ , Bulgur E: 607,58kcal Tel.zsír: 1,46g CH: 77,39g Só: 2,17g Zsír: 12,53g Feh.: 40,26g Cuk.: 2,28g Ca: 58,67mg	Zöldbableves ¹ , Bolognai spagetti ^{1,7} E: 790,55kcal Tel.zsír: 6,63g CH: 108,58g Só: 2,99g Zsír: 30,37g Feh.: 57,10g Cuk.: 0,73g Ca: 245,76mg	Paradicsomleves ¹ , Fasírt (sertés) ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka *édesítőszerrel E: 564,28kcal Tel.zsír: 1,36g CH: 72,49g Só: 2,15g Zsír: 16,18g Feh.: 30,65g Cuk.: 12,33g Ca: 79,50mg
Uzsonna	Ivójoghurt ⁷ , Babapiskóta ^{1,3} E: 311,90kcal Tel.zsír: 0,37g CH: 60,04g Só: 0,40g Zsír: 3,37g Feh.: 8,25g Cuk.: 57,34g Ca: 6,29mg	Káposztás pogácsa ^{1,3,7} E: 233,10kcal Tel.zsír: g CH: 28,00g Só: g Zsír: 15,40g Feh.: 15,40g Cuk.: g Ca: mg	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	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	Zabkeksz ¹ , Mandarin E: 60,93kcal Tel.zsír: g CH: 12,41g Só: 0,01g Zsír: 0,54g Feh.: 0,91g Cuk.: 11,98g Ca: 27,60mg
Energia:	1 341,57kcal	1 367,74kcal	1 122,23kcal	1 304,31kcal	1 145,30kcal
Zsír:	42,35g	61,14g	25,71g	43,49g	38,41g
Telített zsírsav:	11,79g	16,90g	1,81g	12,56g	5,18g
Fehérje:	49,22g	57,30g	51,55g	71,44g	52,88g
Szénhidrát:	186,26g	162,75g	143,18g	169,57g	142,58g
Cukor:	50,35g	19,19g	5,78g	13,13g	28,62g
Só:	5,06g	3,35g	2,41g	3,64g	3,39g
Ca:	116,67mg	474,04mg	79,27mg	698,71mg	412,80mg

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!