

Étlap



Köszeg és környéke alsótagozatos iskolás 2022. szeptember 26 - 2022. szeptember 30

Étkezés	2022.09.26 Hétfő	2022.09.27 Kedd	2022.09.28 Szerda	2022.09.29 Csütörtök	2022.09.30 Péntek
Tízórai	Kalács foszlós ^{1,3,7} Tej 1,5% ⁷ E: 363kcal Tel.zsír.: 4,63g CH: 52,17g Só: 0,96g Zsír: 10,06g Feh.: 15,57g H.Cuk: 4,19g Ca: 302,95mg	Tojásrántotta ³ Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Paprika Tej 1,5% ⁷ E: 372kcal Tel.zsír.: 3,54g CH: 45,63g Só: 0,90g Zsír: 12,02g Feh.: 20,02g H.Cuk: g Ca: 325,72mg	Graham kenyér ^{1,3,7} Diós sajtkrém ^{7,8} Tej 1,5% ⁷ E: 491kcal Tel.zsír.: 14,14g CH: 48,07g Só: 1,53g Zsír: 29,08g Feh.: 19,45g H.Cuk: g Ca: 392,86mg	Gépsonka Paradicsom Tej 1,5% ⁷ Rozsos kenyér ^{1,3,7} E: 348kcal Tel.zsír.: 3,03g CH: 47,57g Só: 1,04g Zsír: 7,23g Feh.: 22,90g H.Cuk: g Ca: 318,92mg	Teljes kiőrlésű kifli ^{1,3,7} Kígyóuborka Snidlinges túrókrém ⁷ Tea E: 222kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 31,09g Só: 0,38g Zsír: 4,86g Feh.: 10,78g H.Cuk: 8,99g Ca: 61,58mg
Ebéd	Húsleves cérnametéllel ^{1,8,9} Finomfőzelék ^{1,7} Főtt virsli ⁶ E: 549kcal Tel.zsír.: 4,19g CH: 40,52g Só: 0,71g Zsír: 26,72g Feh.: 34,39g H.Cuk: g Ca: 205,91mg	Magyaros karalábéleves Sajtos halfilé ^{4,7,8} Petrezselymes rizs E: 549kcal Tel.zsír.: 4,62g CH: 66,84g Só: 0,65g Zsír: 19,69g Feh.: 25,34g H.Cuk: g Ca: 158,96mg	Gulyásleves Kakaós palacsinta ^{1,3,7} E: 410kcal Tel.zsír.: 1,23g CH: 54,45g Só: 0,46g Zsír: 10,94g Feh.: 22,38g H.Cuk: 25,60g Ca: 126,52mg	Paradicsomleves ^{1,9} Gombás sertésszelet ^{1,7} Bulgur ¹ E: 626kcal Tel.zsír.: 3,13g CH: 82,54g Só: 0,22g Zsír: 21,49g Feh.: 28,53g H.Cuk: 4,00g Ca: 102,52mg	Burgonyaleves ¹ Spenótos csirke ^{1,7,8} Tészta köret ^{1,3} E: 600kcal Tel.zsír.: 4,02g CH: 70,01g Só: 0,27g Zsír: 18,94g Feh.: 36,02g H.Cuk: g Ca: 144,74mg
Uzsonna	Rozsos zsemle ¹ Paprikás szalámi Retek E: 253kcal Tel.zsír.: 3,39g CH: 31,23g Só: 0,43g Zsír: 10,04g Feh.: 9,36g H.Cuk: g Ca: 17,10mg	Kefir ⁷ Kifli ^{1,3} E: 255kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 33,15g Só: 0,99g Zsír: 8,38g Feh.: 11,41g H.Cuk: g Ca: 278,44mg	Teljes kiőrlésű zsemle ^{1,3,7} Húspástétom ^{1,6} Pritamin paprika E: 318kcal Tel.zsír.: g CH: 52,92g Só: 0,47g Zsír: 5,75g Feh.: 13,31g H.Cuk: g Ca: 17,09mg	Csirkemell hamburger ^{1,3,7,10} E: 238kcal Tel.zsír.: 0,83g CH: 32,12g Só: 0,57g Zsír: 3,51g Feh.: 19,12g H.Cuk: 0,08g Ca: 38,07mg	Lekváros levél ^{1,3,7} E: 443kcal Tel.zsír.: g CH: 63,47g Só: 0,55g Zsír: 17,60g Feh.: 5,83g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 165,39kcal	1 176,12kcal	1 219,00kcal	1 212,04kcal	1 265,45kcal
Zsír:	46,83g	40,09g	45,77g	32,24g	41,40g
Telített zsírsav:	12,22g	12,55g	15,38g	6,99g	6,71g
Fehérje:	59,32g	56,77g	55,14g	70,55g	52,63g
Szénhidrát:	123,92g	145,62g	155,44g	162,23g	164,57g
Hozzáadott cukor:	4,19g	g	25,60g	4,08g	8,99g
Só:	2,10g	2,54g	2,46g	1,83g	1,20g
Ca:	525,96mg	763,11mg	536,47mg	459,51mg	206,32mg

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!