

Étlap



Köszeg és környéke alsótagozatos iskolás

2022. október 3 - 2022. október 7

Étkezés	2022.10.03 Hétfő	2022.10.04 Kedd	2022.10.05 Szerda	2022.10.06 Csütörtök	2022.10.07 Péntek
Tízórai	Müzli gyümölcsdarabokkal ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 248kcal Tel.zsír.: 2,19g CH: 38,74g Só: 0,54g Zsír: 4,81g Feh.: 11,79g H.Cuk: 14,38g Ca: 307,64mg	Tejbedara kakaó szóráttal ^{1,7} E: 310kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 56,73g Só: 0,31g Zsír: 3,95g Feh.: 11,28g H.Cuk: 19,98g Ca: 268,57mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Sajtkrém ^{7,8} Póréhagyma Tej 1,5% ⁷ E: 443kcal Tel.zsír.: 9,32g CH: 45,63g Só: 1,27g Zsír: 17,98g Feh.: 24,15g H.Cuk: g Ca: 602,99mg	Kifli ^{1,3} Retek Főtt tojás ³ Margarin Tej 1,5% ⁷ E: 342kcal Tel.zsír.: 4,93g CH: 37,58g Só: 0,93g Zsír: 13,76g Feh.: 16,87g H.Cuk: g Ca: 320,55mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Májkrém ⁶ Tej 1,5% ⁷ Uborka E: 346kcal Tel.zsír.: 3,94g CH: 45,52g Só: 1,07g Zsír: 10,02g Feh.: 18,15g H.Cuk: g Ca: 309,34mg
Ebéd	Tojásleves ^{1,3} Csirke nuggets ^{1,3} Zöldséges bulgur ¹ Tartármártás ^{3,7,10} E: 670kcal Tel.zsír.: 5,95g CH: 56,92g Só: 0,95g Zsír: 40,64g Feh.: 20,68g H.Cuk: 0,60g Ca: 66,11mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Tarhonyás hús ¹ Csemege uborka E: 572kcal Tel.zsír.: 2,47g CH: 75,02g Só: 0,38g Zsír: 18,39g Feh.: 24,00g H.Cuk: 9,21g Ca: 99,88mg	Magyaros kardiolleves tészta nélkül ⁹ Majorannás csirkeragu ^{1,7} Párolt rizs Alma E: 585kcal Tel.zsír.: 3,43g CH: 70,14g Só: 0,14g Zsír: 28,59g Feh.: 19,64g H.Cuk: g Ca: 109,32mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Csontleves eperlevéllel ¹ Burgonyafőzelék ^{1,7} Fasírt sertésből ^{1,3} E: 604kcal Tel.zsír.: 2,80g CH: 76,00g Só: 1,02g Zsír: 20,08g Feh.: 27,49g H.Cuk: g Ca: 120,24mg	Sertésraguleves ^{3,7,9} Aranygaluska ^{1,3,7,8} E: 724kcal Tel.zsír.: 6,89g CH: 66,62g Só: 0,38g Zsír: 38,49g Feh.: 23,25g H.Cuk: 14,00g Ca: 148,62mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle ^{1,3,7} Tonhalkrém ^{4,10} Paprika E: 273kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 48,10g Só: 0,52g Zsír: 4,43g Feh.: 9,94g H.Cuk: g Ca: 30,05mg	Teljes kiőrlésű kifli ^{1,3,7} Diákcsemege szalámi Paradicsom E: 288kcal Tel.zsír.: 0,56g CH: 21,72g Só: 0,35g Zsír: 15,98g Feh.: 13,24g H.Cuk: g Ca: 15,40mg	Csokis croissant ^{1,3,7} E: 235kcal Tel.zsír.: 4,70g CH: 21,38g Só: 0,38g Zsír: 14,84g Feh.: 3,61g H.Cuk: 7,42g Ca: 40,55mg	Házi gyümölcsjoghurt ^{1,7} E: 163kcal Tel.zsír.: 3,93g CH: 16,41g Só: 0,60g Zsír: 7,45g Feh.: 7,36g H.Cuk: 4,50g Ca: 245,09mg	Magos zsemle ^{1,3,7,11} Paradicsom Csirkemell sonka ⁶ E: 234kcal Tel.zsír.: 0,23g CH: 26,33g Só: 0,82g Zsír: 7,36g Feh.: 15,38g H.Cuk: g Ca: 59,91mg
Energia:	1 190,88kcal	1 168,97kcal	1 262,05kcal	1 109,59kcal	1 304,22kcal
Zsír:	49,88g	38,31g	61,40g	41,29g	55,87g
Telített zsírsav:	8,77g	4,91g	17,44g	11,67g	11,06g
Fehérje:	42,40g	48,52g	47,40g	51,73g	56,79g
Szénhidrát:	143,75g	153,46g	137,14g	129,98g	138,46g
Hozzáadott cukor:	14,98g	29,19g	7,42g	4,50g	14,00g
Só:	2,00g	1,03g	1,80g	2,54g	2,26g
Ca:	403,80mg	383,85mg	752,86mg	685,88mg	517,87mg

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!