

Étlap



Iskola alsótagozatos (3x)

2022. november 21 - 2022. november 25

Étkezés	2022.11.21 Hétfő	2022.11.22 Kedd	2022.11.23 Szerda	2022.11.24 Csütörtök	2022.11.25 Péntek
Tízórai	Tejbedara kakaó szórattal ^{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	Omlett ^{3,7} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Póréhagyma Tej 1,5% ⁷ E: 404kcal Tel.zsír.: 4,12g CH: 46,45g Só: 0,90g Zsír: 14,33g Feh.: 21,80g H.Cuk: g Ca: 366,53mg	Teljes kiőrlésű kifli ^{1,3,7} Pritamin paprika Tej 1,5% ⁷ Kockasajt ⁷ E: 322kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 39,09g Só: 0,67g Zsír: 10,04g Feh.: 16,85g H.Cuk: g Ca: 293,40mg	Graham kenyér ^{1,3,7} Snidlinges túrókrém ^{7,11} Tej 1,5% ⁷ E: 335kcal Tel.zsír.: 4,18g CH: 47,95g Só: 0,85g Zsír: 10,43g Feh.: 22,51g H.Cuk: g Ca: 372,29mg	Hot-Dog ^{1,3,6} Paradicsom Tej 1,5% ⁷ E: 381kcal Tel.zsír.: 4,49g CH: 42,56g Só: 0,83g Zsír: 13,51g Feh.: 21,84g H.Cuk: 1,68g Ca: 316,04mg
Ebéd	Hagymaleves ^{1,7,8} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Szárnyas rizottó ⁷ Mandarin E: 664kcal Tel.zsír.: 6,50g CH: 76,10g Só: 0,53g Zsír: 26,13g Feh.: 27,43g H.Cuk: g Ca: 192,62mg	Alföldi zöldségleves ⁹ Sertéspörkölt Tészta köret ^{1,3} Csemege uborka E: 636kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 63,65g Só: 0,40g Zsír: 31,39g Feh.: 22,55g H.Cuk: g Ca: 86,47mg	Csontleves cérnametélte ¹ Sóskafezelék ^{1,7} Főtt tojás ³ Tört burgonya Túró Rudi ^{5,7} E: 654kcal Tel.zsír.: 8,70g CH: 78,88g Só: 0,49g Zsír: 27,03g Feh.: 21,57g H.Cuk: 17,45g Ca: 200,68mg	Babgulyás ^{1,9} Lekváros bukta ^{1,3,7} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 557kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 82,72g Só: 0,54g Zsír: 13,02g Feh.: 25,02g H.Cuk: g Ca: 85,72mg	Grízgaluska leves ^{1,3} Citromos hal ⁴ Zöldséges bulgur ¹ E: 596kcal Tel.zsír.: 3,20g CH: 70,60g Só: 0,25g Zsír: 24,14g Feh.: 27,49g H.Cuk: g Ca: 70,07mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle ^{1,3,7} Párizsi felvágott ⁶ Kígyóuborka E: 311kcal Tel.zsír.: g CH: 46,57g Só: 0,47g Zsír: 7,87g Feh.: 12,56g H.Cuk: g Ca: 29,50mg	Sajtos stangli ^{1,3,6,7} E: 203kcal Tel.zsír.: g CH: 26,24g Só: 1,19g Zsír: 7,29g Feh.: 7,61g H.Cuk: g Ca: mg	Csirkemell hamburger ^{1,3,7,10} E: 264kcal Tel.zsír.: 1,23g CH: 33,08g Só: 0,63g Zsír: 5,80g Feh.: 19,52g H.Cuk: 0,21g Ca: 44,61mg	Szezámagos zsemle zala felvágottal ^{1,6,11} Retek E: 292kcal Tel.zsír.: 4,26g CH: 29,32g Só: 1,05g Zsír: 14,13g Feh.: 11,78g H.Cuk: g Ca: 43,43mg	Teljes kiőrlésű kifli ^{1,3,7} Kefir ⁷ E: 302kcal Tel.zsír.: 5,20g CH: 39,33g Só: 0,81g Zsír: 9,12g Feh.: 12,96g H.Cuk: g Ca: 282,60mg
Energia:	1 284,64kcal	1 242,24kcal	1 239,26kcal	1 183,57kcal	1 279,16kcal
Zsír:	37,94g	53,01g	42,87g	37,58g	46,78g
Telített zsírsav:	8,37g	5,72g	12,51g	9,23g	12,90g
Fehérje:	51,28g	51,96g	57,94g	59,31g	62,30g
Szénhidrát:	179,40g	136,34g	151,05g	159,99g	152,50g
Hozzáadott cukor:	19,98g	g	17,66g	g	1,68g
Só:	1,31g	2,48g	1,80g	2,44g	1,89g
Ca:	490,70mg	453,01mg	538,69mg	501,43mg	668,71mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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!