

Étlap



Iskola felsőtagozatos (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: 337kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 61,55g Só: 0,33g Zsír: 4,31g Feh.: 12,32g H.Cuk: 21,48g Ca: 291,95mg	Omlett ^{3,7} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Póréhagyma Tej 1,5% ⁷ E: 457kcal Tel.zsír.: 4,77g CH: 49,91g Só: 0,99g Zsír: 17,33g Feh.: 24,76g H.Cuk: g Ca: 391,61mg	Teljes kiőrlésű kifli ^{1,3,7} Pritamin paprika Tej 1,5% ⁷ Kockasajt ⁷ E: 429kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 58,86g Só: 1,01g Zsír: 10,77g Feh.: 20,54g H.Cuk: g Ca: 301,80mg	Graham kenyér ^{1,3,7} Snidlinges túrókrém ^{7,11} Tej 1,5% ⁷ E: 371kcal Tel.zsír.: 4,55g CH: 53,73g Só: 0,94g Zsír: 11,66g Feh.: 24,65g H.Cuk: g Ca: 387,45mg	Hot-Dog ^{1,3,6} Paradicsom Tej 1,5% ⁷ E: 406kcal Tel.zsír.: 4,90g CH: 43,75g Só: 0,90g Zsír: 15,09g Feh.: 23,43g H.Cuk: 2,10g Ca: 319,62mg
Ebéd	Hagymaleves ^{1,7,8} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Szárnyas rizottó ⁷ Mandarin E: 727kcal Tel.zsír.: 7,10g CH: 82,64g Só: 0,59g Zsír: 28,54g Feh.: 30,73g H.Cuk: g Ca: 219,51mg	Alföldi zöldségleves ⁹ Sertéspörkölt Tészta köret ^{1,3} Csemege uborka E: 747kcal Tel.zsír.: 1,94g CH: 73,69g Só: 0,45g Zsír: 37,48g Feh.: 26,27g H.Cuk: g Ca: 100,80mg	Csontleves cérnametéllel ¹ Sóskafezelék ^{1,7} Főtt tojás ³ Tört burgonya Túró Rudi ^{5,7} E: 720kcal Tel.zsír.: 9,11g CH: 87,38g Só: 0,51g Zsír: 29,82g Feh.: 23,04g H.Cuk: 19,45g Ca: 218,67mg	Babgulyás ^{1,9} Lekváros bukta ^{1,3,7} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 696kcal Tel.zsír.: 1,04g CH: 103,82g Só: 0,58g Zsír: 16,86g Feh.: 29,38g H.Cuk: g Ca: 97,69mg	Grízgaluska leves ^{1,3} Citromos hal ⁴ Zöldséges bulgur ¹ E: 664kcal Tel.zsír.: 3,75g CH: 73,92g Só: 0,29g Zsír: 28,16g Feh.: 32,04g H.Cuk: g Ca: 77,69mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle ^{1,3,7} Párizsi felvágott ⁶ Kígyóuborka E: 407kcal Tel.zsír.: g CH: 62,04g Só: 0,63g Zsír: 9,88g Feh.: 16,33g H.Cuk: g Ca: 38,16mg	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: 297kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 34,41g Só: 0,73g Zsír: 7,48g Feh.: 22,71g H.Cuk: 0,25g Ca: 54,91mg	Szezámagos zsemle zala felvágottal ^{1,6,11} Retek E: 389kcal Tel.zsír.: 4,99g CH: 43,38g Só: 1,43g Zsír: 16,73g Feh.: 15,88g H.Cuk: g Ca: 57,29mg	Teljes kiőrlésű kifli ^{1,3,7} Kefir ⁷ E: 355kcal Tel.zsír.: 5,48g CH: 48,99g Só: 0,98g Zsír: 9,46g Feh.: 14,73g H.Cuk: g Ca: 286,80mg
Energia:	1 471,37kcal	1 406,57kcal	1 446,28kcal	1 455,22kcal	1 424,87kcal
Zsír:	42,72g	62,11g	48,07g	45,25g	52,71g
Telített zsírsav:	9,14g	6,71g	13,84g	10,58g	14,13g
Fehérje:	59,37g	58,64g	66,29g	69,90g	70,20g
Szénhidrát:	206,23g	149,85g	180,65g	200,94g	166,67g
Hozzáadott cukor:	21,48g	g	19,70g	g	2,10g
Só:	1,55g	2,63g	2,25g	2,96g	2,17g
Ca:	549,62mg	492,41mg	575,38mg	542,43mg	684,11mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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!