

Iskola felsőtagozatos (3x)

Étlap

2024. április 1 - 2024. április 5

Étkezés	2024.04.02 Kedd	2024.04.03 Szerda	2024.04.04 Csütörtök	2024.04.05 Péntek
Tízórai	Tojásrántotta paprikával ³ Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 409kcal Tel.zsír.: 4,16g CH: 44,90g Só: 0,87g Zsír: 16,02g Feh.: 20,95g H.Cuk: g Ca: 327,08mg	Müzli gyümölcsdarabokkal ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 280kcal Tel.zsír.: 2,23g CH: 45,11g Só: 0,59g Zsír: 5,07g Feh.: 12,61g H.Cuk: 17,98g Ca: 313,30mg	Snidlinges túrókrém ^{*7,11} Tea Félbarna kenyér ¹ E: 343kcal Tel.zsír.: 2,52g CH: 49,90g Só: 1,09g Zsír: 8,07g Feh.: 16,04g H.Cuk: 9,99g Ca: 102,79mg	Diákcsemege szalámi* Kigyóborka Tej 1,5% ⁷ Graham kenyér ¹ E: 413kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 46,43g Só: 0,83g Zsír: 19,57g Feh.: 23,99g H.Cuk: g Ca: 303,36mg
Ebéd	Húsleves cérnamettel ^{1,9} Tökfőzelék ^{*1,7} Főtt baromfivirsl ⁶ Kiwi E: 773kcal Tel.zsír.: 7,11g CH: 69,24g Só: 0,59g Zsír: 34,83g Feh.: 40,13g H.Cuk: g Ca: 235,25mg	Reszelttészta leves ^{1,3,9} Fasírt sertésből* (főétel) ^{1,3} Zöldséges bulgur ¹ E: 645kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 73,43g Só: 0,66g Zsír: 23,36g Feh.: 34,90g H.Cuk: g Ca: 120,35mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3} Mákos tészta ^{*1,3} E: 817kcal Tel.zsír.: 3,67g CH: 96,87g Só: 0,16g Zsír: 34,04g Feh.: 31,19g H.Cuk: 5,00g Ca: 313,74mg	Zellerkrém leves ^{1,3,7,8,9} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Pirított csirkemáj* Burgonyapüré ^{*7} Céklasaláta E: 748kcal Tel.zsír.: 10,14g CH: 69,02g Só: 0,96g Zsír: 34,22g Feh.: 39,40g H.Cuk: 6,39g Ca: 252,67mg
Uzsonna	Retek* Kolbászkrém ^{*6,10} Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} E: 345kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 45,82g Só: 0,73g Zsír: 11,02g Feh.: 11,86g H.Cuk: g Ca: 60,09mg	Tepertős hatszög ^{*1,3,7} E: 436kcal Tel.zsír.: g CH: 45,10g Só: 0,64g Zsír: 20,24g Feh.: 10,56g H.Cuk: g Ca: mg	Paprika* Párizs* ^{i felvágott⁶} Magos zsemle ^{1,11} E: 260kcal Tel.zsír.: g CH: 29,04g Só: 0,27g Zsír: 10,44g Feh.: 11,40g H.Cuk: g Ca: 37,73mg	Házi gyümölcsjoghurt ^{*7} Korpás zsemle ¹ E: 273kcal Tel.zsír.: 3,97g CH: 38,17g Só: 0,73g Zsír: 7,95g Feh.: 12,05g H.Cuk: 4,50g Ca: 252,77mg
Energia:	1 527,17kcal	1 360,50kcal	1 419,06kcal	1 434,93kcal
Zsír:	61,87g	48,67g	52,54g	61,74g
Telített zsírsav:	13,28g	4,24g	6,18g	16,14g
Fehérje:	72,94g	58,07g	58,63g	75,43g
Szénhidrát:	159,96g	163,64g	175,81g	153,61g
Hozzáadott cukor:	g	17,98g	14,99g	10,89g
Só:	2,19g	1,88g	1,52g	2,51g
Ca:	622,43mg	433,65mg	454,26mg	808,81mg

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