

Iskola felsőtagozatos (3x)

Étlap

2024. április 29 - 2024. május 3

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek
Tízórai	Tejeskávét* ⁷ Kalács foszlós* ^{1,3,7} E: 451kcal Tel.zsír: 4,71g CH: 72,88g Só: 0,58g Zsír: 10,65g Feh.: 15,52g H.Cuk: 14,88g Ca: 253,42mg	Paradicsom Főtt virsli* ⁶ Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 350kcal Tel.zsír: 3,32g CH: 46,74g Só: 0,71g Zsír: 9,32g Feh.: 19,49g H.Cuk: g Ca: 318,31mg	Tojásrántotta poréhagymával ³ Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 445kcal Tel.zsír: 4,74g CH: 45,45g Só: 0,92g Zsír: 18,79g Feh.: 23,10g H.Cuk: g Ca: 349,66mg	Magyaros vajkrém* ⁷ Paprika* Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} E: 399kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 53,92g Só: 1,01g Zsír: 11,47g Feh.: 16,40g H.Cuk: g Ca: 306,60mg
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves* ^{1,6,7} Ínyenc aprópecsenye* ^{1,10} Burgonyapüré* ⁷ Kivi E: 717kcal Tel.zsír: 4,47g CH: 87,52g Só: 0,41g Zsír: 25,01g Feh.: 30,74g H.Cuk: 11,49g Ca: 227,31mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3} Félbarna kenyér fél adag ¹ Túrós táska ^{1,3,7} E: 761kcal Tel.zsír: 0,21g CH: 86,28g Só: 0,74g Zsír: 35,52g Feh.: 27,34g H.Cuk: g Ca: 31,34mg	Zöldborsóleves* ^{1,3} Vadas csirke tésztával* ^{1,3,7,10} E: 740kcal Tel.zsír: 3,88g CH: 95,79g Só: 1,04g Zsír: 20,03g Feh.: 42,19g H.Cuk: g Ca: 138,72mg	Csontleves csigatésztával ^{1,3} Párolt sertéskaraj* Paradicsomos káposztafőzelék* ^{1,9} Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 704kcal Tel.zsír: 1,54g CH: 93,77g Só: 0,79g Zsír: 21,58g Feh.: 31,45g H.Cuk: 7,99g Ca: 142,12mg
Uzsonna	Kígyóborka* Nyári turista felvágott ⁶ Teljes kiőrlésű zsemle* ¹ E: 220kcal Tel.zsír: 2,48g CH: 31,88g Só: 0,33g Zsír: 6,43g Feh.: 8,83g H.Cuk: g Ca: 27,39mg	Retek* Szezámagos tonhalkrém* ^{4,10,11} Kifli ^{1,7} E: 281kcal Tel.zsír: 1,55g CH: 25,05g Só: 0,17g Zsír: 14,58g Feh.: 12,51g H.Cuk: g Ca: 63,93mg	Pritamin paprika Kockasajt* ⁷ Korpás zsemle ¹ E: 225kcal Tel.zsír: 0,07g CH: 31,44g Só: 0,13g Zsír: 6,41g Feh.: 10,21g H.Cuk: g Ca: 12,74mg	Tejberizs erdei gyümölcsöntettel* ⁷ E: 424kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 83,00g Só: 0,33g Zsír: 3,75g Feh.: 12,07g H.Cuk: 29,77g Ca: 285,18mg
Energia:	1 388,39kcal	1 392,67kcal	1 410,06kcal	1 526,55kcal
Zsír:	42,09g	59,43g	45,23g	36,80g
Telített zsírsav:	11,66g	5,08g	8,70g	6,70g
Fehérje:	55,08g	59,33g	75,50g	59,91g
Szénhidrát:	192,27g	158,08g	172,67g	230,68g
Hozzáadott cukor:	26,37g	g	g	37,76g
Só:	1,32g	1,62g	2,09g	2,14g
Ca:	508,12mg	413,59mg	501,13mg	733,90mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt