

Középkisiskola (5x)

Étlap
2024. április 29 - 2024. május 3

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek
Reggeli	Tej 1,5% [7], Kalács foszlós* [1,3,7] E: 549kcal Tel.zsír: 6,77g CH: 80,76g Só: 0,83g Zsír: 15,02g Feh.: 21,99g H.Cuk: 6,99g Ca: 371,91mg	Paradicsom, Főtt virsli* [6], Tea, Teljes kiörlésű kenyér [1] E: 426kcal Tel.zsír: 2,53g CH: 61,60g Só: 0,58g Zsír: 10,86g Feh.: 18,81g H.Cuk: 9,99g Ca: 54,89mg	Tojásrántotta poréghagymával [3], Tej 1,5% [7], Teljes kiörlésű kenyér [1] E: 584kcal Tel.zsír: 5,88g CH: 64,69g Só: 1,29g Zsír: 21,57g Feh.: 32,09g H.Cuk: g Ca: 429,82mg	Magyaros vajkrém* [7], Paprika*, Tej 1,5% [7], Teljes kiörlésű kifli [1,7] E: 439kcal Tel.zsír: 3,53g CH: 56,78g Só: 1,08g Zsír: 13,78g Feh.: 18,18g H.Cuk: g Ca: 363,60mg
Tízórai	Kifli, gyümölcsös túrókrém [1,7] E: 405kcal Tel.zsír: 1,99g CH: 68,55g Só: 0,32g Zsír: 5,16g Feh.: 16,35g H.Cuk: 11,00g Ca: 120,78mg	Császárszömlé, felvágott [1,7] E: 380kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 44,72g Só: 0,41g Zsír: 13,30g Feh.: 18,39g H.Cuk: g Ca: 83,41mg	Csokikrémes rúd [1,3,6,7] E: 237kcal Tel.zsír: g CH: 28,68g Só: 0,40g Zsír: 11,68g Feh.: 6,08g H.Cuk: g Ca: mg	Pizzás csiga [1,7] E: 441kcal Tel.zsír: g CH: 46,00g Só: g Zsír: 23,00g Feh.: 9,00g H.Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves* [1,6,7], Ínyenc aprópecsenye* [1,10], Burgonyapüré* [7], Kiwi E: 813kcal Tel.zsír: 5,63g CH: 95,33g Só: 0,48g Zsír: 30,58g Feh.: 34,16g H.Cuk: 11,48g Ca: 244,91mg	Gulyásleves, Félbarna kenyér fél adag [1], Túrós táska [1,3,7], Félbarna kenyér [1] E: 1 053kcal Tel.zsír: 0,12g CH: 138,10g Só: 2,27g Zsír: 39,72g Feh.: 39,31g H.Cuk: g Ca: 55,61mg	Zöldborsóleves* [1,3], Vadas csirke tésztával* [1,3,7,10] E: 849kcal Tel.zsír: 3,85g CH: 115,04g Só: 1,24g Zsír: 20,60g Feh.: 48,80g H.Cuk: g Ca: 156,81mg	Csontleves csigatésztával [1,3], Teljes kiörlésű kenyér ebéd [1], Párolt sertéskaraj*, Paradicsomos káposztafélék* [1,9] E: 736kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 92,68g Só: 0,79g Zsír: 24,70g Feh.: 33,26g H.Cuk: 9,99g Ca: 149,19mg
Uzsonna	Alma E: 70kcal Tel.zsír: g CH: 14,00g Só: 0,02g Zsír: 0,80g Feh.: 0,80g H.Cuk: g Ca: 21,00mg	Narancs E: 83kcal Tel.zsír: g CH: 17,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 1,20g H.Cuk: g Ca: 87,80mg	Banán E: 158kcal Tel.zsír: g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,99g H.Cuk: g Ca: 9,00mg	Kiwi E: 91kcal Tel.zsír: g CH: 16,95g Só: 0,02g Zsír: 0,90g Feh.: 1,50g H.Cuk: g Ca: 57,00mg
Vacsora	Lasagne [1,3,7,8] E: 471kcal Tel.zsír: 4,22g CH: 55,27g Só: 0,40g Zsír: 15,01g Feh.: 27,84g H.Cuk: g Ca: 206,87mg	Retek*, Szezámagos tonhalkrém* [4,10,11], Kifli [1,7] E: 322kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 25,90g Só: 0,19g Zsír: 18,10g Feh.: 13,96g H.Cuk: g Ca: 100,55mg	Túrógombóc [1,3,7] E: 491kcal Tel.zsír: 7,86g CH: 47,28g Só: 0,54g Zsír: 19,44g Feh.: 30,96g H.Cuk: 10,00g Ca: 157,23mg	Tejberizs erdei gyümölcsöntettel* [7] E: 483kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 94,78g Só: 0,37g Zsír: 4,20g Feh.: 13,80g H.Cuk: 31,97g Ca: 319,39mg
Energia:	2 307,27kcal	2 263,10kcal	2 319,12kcal	2 189,85kcal
Zsír:	66,57g	82,37g	73,44g	66,58g
Telített zsírsav:	18,61g	6,27g	17,59g	7,60g
Fehérje:	101,16g	91,67g	119,88g	75,73g
Szénhidrát:	313,91g	287,33g	291,99g	307,19g
Hozzáadott cukor:	29,48g	9,99g	10,00g	41,96g
Só:	2,04g	3,47g	3,56g	2,26g
Ca:	965,47mg	382,07mg	752,86mg	889,18mg

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