

Iskola

Étlap

2024. május 6 - 2024. május 10

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
Tízórai	Limonádé, pizzás csiga^{1,7} E: 531,07kcal Tel.zsír.: g CH: 78,34g Só: 1,70g Zsír: 20,33g Feh.: 11,83g Cuk.: 27,94g Ca: mg	Tej⁷, teavaj⁷, Kukoricás kenyér¹ E: 371,83kcal Tel.zsír.: 10,77g CH: 32,50g Só: 0,83g Zsír: 21,91g Feh.: 9,84g Cuk.: 10,70g Ca: 240,00mg	Zöldarú paradicsom, Margarin, Gyümölcs tea, Trappista sajt⁷, korpás zsemle¹ E: 295,82kcal Tel.zsír.: 6,11g CH: 33,37g Só: 1,50g Zsír: 11,69g Feh.: 13,87g Cuk.: 9,23g Ca: 180,00mg	Karamellás tej⁷, Fatörzs kifli^{1,3,7} E: 436,23kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 67,30g Só: 0,66g Zsír: 11,75g Feh.: 14,12g Cuk.: 39,17g Ca: 300,00mg	Zöldarú paprika, Margarin, Főtt tojás³, Gyümölcs tea, Szőlőmagos zsemle¹ E: 278,76kcal Tel.zsír.: 2,22g CH: 33,37g Só: 0,37g Zsír: 10,54g Feh.: 11,63g Cuk.: 7,57g Ca: mg
Ebéd	Vajgaluskaleves^{1,3,6,7,9}, Zöldbabfőzelék^{1,7}, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 505,85kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 46,65g Só: 1,63g Zsír: 23,17g Feh.: 25,53g Cuk.: 9,12g Ca: 15,60mg	Kertészleves^{1,9}, Sertésszelet vadas mártással^{1,7,9,10}, Alma, Tészta köret^{1,3} E: 671,11kcal Tel.zsír.: 3,74g CH: 84,19g Só: 1,50g Zsír: 23,47g Feh.: 28,28g Cuk.: 22,13g Ca: 26,00mg	Zöldborsóleves eperlevéllel^{1,3}, Kelkáposzta főzelék¹, Félbarna kenyér¹, Panírozott Dinó falatok^{1,3} E: 515,58kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 73,14g Só: 2,82g Zsír: 13,03g Feh.: 24,64g Cuk.: 7,04g Ca: mg	Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9}, Rántott halrúd mirelit (sütőben sütvé)^{1,3,4}, Párolt rizs, Majonéz^{3,10} E: 526,62kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 55,82g Só: 0,97g Zsír: 24,31g Feh.: 18,89g Cuk.: 2,73g Ca: mg	Lebbencsleves sárgarépával^{1,3}, Aranygaluska^{1,3,7,8}, banán E: 654,05kcal Tel.zsír.: 5,46g CH: 95,07g Só: 0,98g Zsír: 22,04g Feh.: 15,75g Cuk.: 42,49g Ca: 39,90mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kifli¹, mogyorókrém^{5,6,7,8} E: 241,89kcal Tel.zsír.: 1,89g CH: 36,72g Só: 0,61g Zsír: 6,93g Feh.: 5,99g Cuk.: 9,81g Ca: mg	gyümölcs joghurt⁷, Tejes kifli^{1,3,7} E: 211,58kcal Tel.zsír.: 2,49g CH: 33,61g Só: 1,27g Zsír: 5,19g Feh.: 7,17g Cuk.: 14,53g Ca: 127,00mg	lekváros bukta^{1,3,7} E: 291,60kcal Tel.zsír.: g CH: 51,30g Só: g Zsír: 5,40g Feh.: 7,20g Cuk.: g Ca: mg	Margarin, Zöldarú uborka, Turista felvágott⁶, teljes kiőrlésű zsemle¹ E: 317,18kcal Tel.zsír.: 5,38g CH: 30,55g Só: 1,95g Zsír: 15,75g Feh.: 10,85g Cuk.: 0,55g Ca: mg	Sajtos pogácsa^{1,3,7} E: 367,20kcal Tel.zsír.: g CH: 32,00g Só: 1,60g Zsír: 17,60g Feh.: 17,60g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 278,80kcal	1 254,52kcal	1 103,01kcal	1 280,03kcal	1 300,00kcal
Zsír:	50,43g	50,57g	30,12g	51,80g	50,18g
Telített zsírsav:	4,96g	17,01g	7,60g	11,63g	7,68g
Fehérje:	43,34g	45,29g	45,72g	43,86g	44,98g
Szénhidrát:	161,71g	150,29g	157,81g	153,68g	160,45g
Cukor:	33,62g	11,12g	6,99g	19,98g	20,99g
Só:	3,94g	3,61g	4,32g	3,58g	2,95g
Ca:	15,60mg	393,00mg	180,00mg	300,00mg	39,90mg

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

A változás jogát fenntartjuk!