

Iskola

## Étlap

2020. június 29 - 2020. július 3

Étkezés	2020.06.29 Hétfő	2020.06.30 Kedd	2020.07.01 Szerda	2020.07.02 Csütörtök	2020.07.03 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Melegszendvics<sup>1,3,6,7</sup>, Gyümölcs tea</b>  E: 342kcal Tel.zsír: 2,93g CH: 35,90g Só: 1,99g  Zsír: 15,07g Feh.: 14,55g Cuk: 5,99g Ca: 149,67mg	<b>Vaj<sup>7</sup>, Kakaó<sup>7</sup>, kukoricás kenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 416kcal Tel.zsír: 7,93g CH: 54,27g Só: 0,99g  Zsír: 16,22g Feh.: 11,95g Cuk: 19,10g Ca: 301,89mg	<b>zabkása kakaós<sup>1,6,7</sup>, Gyümölcs tea</b>  E: 308kcal Tel.zsír: 1,71g CH: 52,83g Só: 0,20g  Zsír: 5,35g Feh.: 11,48g Cuk: 10,99g Ca: 174,09mg	<b>Kenőmájás<sup>6,7</sup>, Paradicsom, Gyümölcs tea, félbarna kenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 235kcal Tel.zsír: 3,82g CH: 29,22g Só: 1,63g  Zsír: 8,81g Feh.: 9,20g Cuk: 5,99g Ca: 18,34mg	<b>Zöldáru pórégagyma, natúr sajtkrém<sup>7</sup>, teljesörlesű kenyér<sup>1,3,7</sup>, tej<sup>7</sup></b>  E: 298kcal Tel.zsír: 7,65g CH: 31,02g Só: 0,85g  Zsír: 13,85g Feh.: 12,04g Cuk: 0,00g Ca: 299,00mg
<b>Ebéd</b>	<b>Lebbencsleves<sup>1</sup>, Alma, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup>, bécsi virsli, félbarna kenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 570kcal Tel.zsír: 4,15g CH: 76,72g Só: 2,93g  Zsír: 17,63g Feh.: 24,14g Cuk: 0,00g Ca: 138,92mg	<b>Kertészleves<sup>1,9</sup>, Nektarin, Sonkás rakott kocka<sup>1,3,7</sup></b>  E: 566kcal Tel.zsír: 4,61g CH: 73,44g Só: 2,63g  Zsír: 19,49g Feh.: 22,99g Cuk: 0,00g Ca: 123,19mg	<b>Zöldségleves<sup>1,9</sup>, Chilibab, félbarna kenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 711kcal Tel.zsír: 1,22g CH: 75,30g Só: 2,91g  Zsír: 29,16g Feh.: 29,81g Cuk: 1,00g Ca: 58,81mg	<b>Palócleves<sup>1,7</sup>, Darafelfújt lekvárral<sup>1,3,7</sup></b>  E: 751kcal Tel.zsír: 10,49g CH: 92,36g Só: 1,73g  Zsír: 29,78g Feh.: 27,04g Cuk: 33,56g Ca: 273,57mg	<b>Spárgaleves<sup>1,7</sup>, Rántott csirkemell<sup>1,3</sup>, Párolt rizs</b>  E: 678kcal Tel.zsír: 4,34g CH: 58,38g Só: 2,91g  Zsír: 35,01g Feh.: 29,88g Cuk: 0,60g Ca: 266,11mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Lekváros bukta<sup>1,3,7</sup></b>  E: 259kcal Tel.zsír: 0,96g CH: 48,59g Só: 0,38g  Zsír: 3,90g Feh.: 7,25g Cuk: 4,00g Ca: 39,56mg	<b>Margarin, Zöldáru uborka, párizsi<sup>6</sup>, Panini kifli<sup>1,7</sup></b>  E: 265kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 32,79g Só: 1,30g  Zsír: 10,34g Feh.: 8,75g Cuk: 0,00g Ca: 10,08mg	<b>omlós keksz, gabonás, gyümölcsös<sup>1,3,5,7,8</sup>, almalé szűrt 100%</b>  E: 289kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 51,98g Só: 0,18g  Zsír: 7,92g Feh.: 3,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	<b>Pizzás baguette<sup>1,3,7</sup></b>  E: 356kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 42,13g Só: 0,00g  Zsír: 17,50g Feh.: 7,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	<b>Margarin, Fatörzs kifli<sup>1,3,7</sup></b>  E: 238kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 34,10g Só: 0,58g  Zsír: 8,43g Feh.: 5,63g Cuk: 0,00g Ca: 0,63mg
Energia:	1 170,66kcal	1 247,46kcal	1 307,13kcal	1 342,13kcal	1 214,38kcal
Zsír:	36,59g	46,05g	42,43g	56,09g	57,28g
Telített zsírsav:	8,04g	13,54g	2,93g	14,30g	12,98g
Fehérje:	45,95g	43,70g	44,29g	43,24g	47,55g
Szénhidrát:	161,21g	160,50g	180,12g	163,70g	123,49g
Hozzáadott cukor:	9,99g	19,10g	11,99g	39,55g	0,60g
Só:	5,30g	4,91g	3,29g	3,36g	4,34g
Ca:	328,15mg	435,16mg	232,90mg	291,91mg	565,74mg

**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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!