

Iskola

Étlap

2025. március 3 - 2025. március 7

Étkezés	2025.03.03 Hétfő	2025.03.04 Kedd	2025.03.05 Szerda	2025.03.06 Csütörtök	2025.03.07 Péntek
Tízórai	Tej ⁷ , gabonapehely ¹ E: 245kcal Tel.zsír.: 4g CH: 33g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 8g Cuk.: 21g Ca: 320mg	Zöldarú paradicsom, Gyümölcs tea, vajkrém ⁷ , teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 309kcal Tel.zsír.: 6g CH: 39g Só: 0,7g Zsír: 13g Feh.: 6g Cuk.: 9g Ca: 8mg	Karamellás tej ⁷ , Fatörzs kifli ^{1,3,7} E: 436kcal Tel.zsír.: 4g CH: 67g Só: 0,7g Zsír: 12g Feh.: 14g Cuk.: 39g Ca: 300mg	Zöldarú paprika, Margarin, Gyümölcs tea, párizsi ⁶ , zsemle, zabpelyhes ¹ E: 334kcal Tel.zsír.: 1g CH: 43g Só: 1,1g Zsír: 13g Feh.: 10g Cuk.: 12g Ca: 12mg	Körözött ⁷ , Gyümölcs tea, retek, korpás zsemle ¹ E: 250kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 0,9g Zsír: 7g Feh.: 13g Cuk.: 10g Ca: 72mg
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma) ^{1,7} , Bácskai rizseshús, Céklasaláta E: 602kcal Tel.zsír.: 3g CH: 82g Só: 1,6g Zsír: 19g Feh.: 24g Cuk.: 20g Ca: 105mg	Zöldségleves ⁹ , Chilisbab, Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 461kcal Tel.zsír.: 1g CH: 51g Só: 1,3g Zsír: 16g Feh.: 26g Cuk.: 7g Ca: 81mg	Tarhonyaleves ¹ , Alma, Káposztás kocka ^{1,3} E: 535kcal Tel.zsír.: 2g CH: 91g Só: 1,4g Zsír: 12g Feh.: 15g Cuk.: 27g Ca: 76mg	Betyár leves ^{1,7,9} , Sajtos stangli ^{1,3,7} , Banán E: 558kcal Tel.zsír.: 5g CH: 51g Só: 2,2g Zsír: 29g Feh.: 20g Cuk.: 33g Ca: 69mg	Fokhagymakrémleves kenyérkockával ^{1,6,8} , Tojásropogós ^{1,3,7} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Félbarna kenyér ¹ E: 730kcal Tel.zsír.: 4g CH: 91g Só: 2,9g Zsír: 27g Feh.: 28g Cuk.: 7g Ca: 203mg
Uzsonna	Zöldarú paprika, Margarin, Csemege szalámi, teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 343kcal Tel.zsír.: 6g CH: 31g Só: 2,1g Zsír: 17g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 9mg	Fánk lekvárral ^{1,3,7} E: 434kcal Tel.zsír.: 2g CH: 68g Só: 0,5g Zsír: 12g Feh.: 10g Cuk.: 30g Ca: 71mg	Margarin, Zöldarú uborka, Trappista sajt ⁷ , császárzsemle ^{1,3,7} E: 271kcal Tel.zsír.: 6g CH: 22g Só: 1,1g Zsír: 14g Feh.: 13g Cuk.: 1g Ca: 204mg	gyümölcs joghurt ⁷ , Tejes kifli ^{1,3,7} E: 212kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 1,3g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 15g Ca: 135mg	Kókuszos csiga ^{1,3,7} E: 160kcal Tel.zsír.: 3g CH: 21g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 3g Cuk.: 8g Ca: 18mg
Energia:	1 189,97kcal	1 204,58kcal	1 242,39kcal	1 104,31kcal	1 140,91kcal
Zsír:	44,52g	41,65g	38,07g	46,96g	40,96g
Telített zsírsav:	12,99g	9,32g	11,86g	7,81g	9,65g
Fehérje:	45,18g	42,78g	41,33g	37,11g	44,43g
Szénhidrát:	146,51g	158,34g	179,82g	127,47g	146,31g
Cukor:	31,82g	12,44g	45,34g	43,76g	11,14g
Só:	4,38g	2,48g	3,14g	4,60g	3,82g
Ca:	434,79mg	160,51mg	580,23mg	216,45mg	292,89mg

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!