

Iskola

Étlap

2025. március 10 - 2025. március 14

Étkezés	2025.03.10 Hétfő	2025.03.11 Kedd	2025.03.12 Szerda	2025.03.13 Csütörtök	2025.03.14 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea, Lekváros táska E: 357kcal Tel.zsír.: 6g CH: 55g Só: 2,0g Zsír: 13g Feh.: 4g Cuk.: 7g Ca: 0mg	Gyümölcs tea, pizzás csiga^{1,7} E: 446kcal Tel.zsír.: g CH: 58g Só: 1,7g Zsír: 20g Feh.: 12g Cuk.: 8g Ca: 0mg	Tonhalkrém^{4,7,10}, Zöldáru paradicsom, Gyümölcs tea, teljes kiőrlésű zsemle¹ E: 270kcal Tel.zsír.: 1g CH: 39g Só: 0,7g Zsír: 8g Feh.: 9g Cuk.: 9g Ca: 7mg	Kakaó^{6,7}, Foszlós kalács^{1,3,7} E: 335kcal Tel.zsír.: 6g CH: 44g Só: 0,7g Zsír: 11g Feh.: 13g Cuk.: 21g Ca: 314mg	Zöldáru paprika, Tej⁷, zöldség pástétom⁶, vizes zsemle¹ E: 346kcal Tel.zsír.: 3g CH: 42g Só: 1,3g Zsír: 14g Feh.: 13g Cuk.: 11g Ca: 254mg
Ebéd	Zellerleves^{1,3,9}, Narancs, Mexikói sertésragu, bulgur¹ E: 505kcal Tel.zsír.: 2g CH: 74g Só: 1,3g Zsír: 12g Feh.: 26g Cuk.: 17g Ca: 148mg	Kertészleves^{1,9}, Banán, Rakott karfiol⁷ E: 530kcal Tel.zsír.: 3g CH: 60g Só: 1,0g Zsír: 21g Feh.: 23g Cuk.: 41g Ca: 133mg	Palócleves sertésből^{1,7}, Grízes (darás) tészta - vegyes gyümölcslekvárral^{1,3} E: 604kcal Tel.zsír.: 2g CH: 84g Só: 1,2g Zsír: 17g Feh.: 29g Cuk.: 7g Ca: 70mg	Grízgaluska leves^{1,3,6,7,9}, Sertéssült (comb), Burgonyafőzelék^{1,7}, Félbarna kenyér¹ E: 678kcal Tel.zsír.: 5g CH: 70g Só: 2,3g Zsír: 31g Feh.: 29g Cuk.: 4g Ca: 91mg	Zöldségleves tárkonyos, eperlevéllel^{1,3,7,9}, Kakaós galuska^{1,3,6,7}, Vaníliásodó (pudingporral)⁷ E: 686kcal Tel.zsír.: 9g CH: 95g Só: 1,4g Zsír: 24g Feh.: 20g Cuk.: 54g Ca: 388mg
Uzsonna	Zöldáru paprika, Margarin, paprikás szalámi, teljes kiőrlésű zsemle¹ E: 336kcal Tel.zsír.: 5g CH: 31g Só: 2,0g Zsír: 17g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 9mg	Zöldáru póréahagyma, Natúr sajtkrém⁷, teljes kiőrlésű zsemle¹ E: 279kcal Tel.zsír.: 7g CH: 32g Só: 1,0g Zsír: 13g Feh.: 7g Cuk.: 2g Ca: 60mg	csokoládés puding⁷ E: 313kcal Tel.zsír.: 2g CH: 61g Só: 0,3g Zsír: 4g Feh.: 8g Cuk.: 50g Ca: 228mg	Margarin, Zöldáru uborka, csirkemell sonka⁶, korpás zsemle¹ E: 177kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 1,2g Zsír: 4g Feh.: 10g Cuk.: 1g Ca: 20mg	kockasajt⁷, Korpás kifli^{1,6,7} E: 160kcal Tel.zsír.: 0g CH: 25g Só: 0,6g Zsír: 3g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 13mg
Energia:	1 197,82kcal	1 254,47kcal	1 187,16kcal	1 190,07kcal	1 191,30kcal
Zsír:	42,05g	53,95g	28,40g	45,75g	41,48g
Telített zsírsav:	12,60g	10,18g	5,80g	11,36g	11,94g
Fehérje:	42,27g	42,33g	46,16g	52,32g	39,37g
Szénhidrát:	159,77g	149,54g	184,31g	139,71g	162,42g
Cukor:	17,03g	44,01g	15,56g	22,90g	35,37g
Só:	5,26g	3,74g	2,14g	4,25g	3,30g
Ca:	157,86mg	193,30mg	305,28mg	425,21mg	654,68mg

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!