

Iskola

Étlap

2024. április 15 - 2024. április 19

| Étkezés | 2024.04.15 Hétfő | 2024.04.16 Kedd | 2024.04.17 Szerda | 2024.04.18 Csütörtök | 2024.04.19 Péntek |
|-------------------|--|--|---|---|---|
| Tízórai | Gyümölcs tea, pizzás csiga^{1,3,7} E: 254,10kcal Tel.zsír: g CH: 34,69g Só: 1,78g Zsír: 10,96g Feh.: 6,33g Cuk: 6,99g Ca: mg | Kakaós csiga^{1,3,7}, Tej⁷ E: 337,52kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 49,46g Só: 0,23g Zsír: 10,89g Feh.: 11,64g Cuk: g Ca: 240,00mg | Tojáskrém^{3,7,10}, Zöldáru póréahagyma, Gyümölcs tea, teljes kiőrlésű zsemle¹ E: 274,86kcal Tel.zsír: 1,81g CH: 39,54g Só: 1,04g Zsír: 7,52g Feh.: 9,73g Cuk: 6,99g Ca: 3,90mg | Zöldáru 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: 6,99g Ca: 180,00mg | Kakaó^{6,7}, teavaj⁷, Kukoricás kenyér¹ E: 398,38kcal Tel.zsír: 11,60g CH: 34,38g Só: 0,74g Zsír: 23,45g Feh.: 11,08g Cuk: g Ca: 300,00mg |
| Ebéd | Köménymagleves pirított kenyérkockával¹, Lencsefőzelék^{1,7,10}, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 670,34kcal Tel.zsír: 7,79g CH: 71,87g Só: 2,79g Zsír: 28,24g Feh.: 30,80g Cuk: 1,50g Ca: 26,00mg | Húsgombóc leves^{1,3,9}, Banán, Gránátos (burgonyás) kocka¹, savanyúság-cékla¹⁰ E: 634,98kcal Tel.zsír: 1,28g CH: 107,51g Só: 1,50g Zsír: 13,80g Feh.: 18,52g Cuk: 4,00g Ca: mg | Zöldségleves⁹, Alma, Paradicsomos káposztafőzelék^{1,9}, Félbarna kenyér¹ E: 578,33kcal Tel.zsír: 1,11g CH: 82,70g Só: 1,91g Zsír: 15,76g Feh.: 23,60g Cuk: 5,99g Ca: mg | Burgonyaleves (magyaros)¹, Rizsfelfújt^{1,3,6,7} E: 543,86kcal Tel.zsír: 4,74g CH: 85,11g Só: 0,84g Zsír: 15,98g Feh.: 13,66g Cuk: 17,98g Ca: 192,00mg | Zellerkrémleves^{1,3,7,8,9}, Tarhonyáshús¹, Káposzta saláta E: 529,76kcal Tel.zsír: 3,49g CH: 67,46g Só: 1,88g Zsír: 17,34g Feh.: 24,11g Cuk: 3,00g Ca: 32,85mg |
| Uzsonna | Mákos kevert sütemény^{1,3,7} E: 301,97kcal Tel.zsír: 2,58g CH: 38,02g Só: 0,67g Zsír: 12,72g Feh.: 7,49g Cuk: 14,99g Ca: 60,00mg | Margarin, Zöldáru uborka, csirkemell sonka⁶, császárszemle^{1,3,7} E: 198,71kcal Tel.zsír: 0,82g CH: 23,63g Só: 1,04g Zsír: 6,26g Feh.: 11,01g Cuk: g Ca: mg | lekváros bukta^{1,3,7} E: 259,20kcal Tel.zsír: g CH: 45,60g Só: g Zsír: 4,80g Feh.: 6,40g Cuk: g Ca: mg | vajas pogácsa^{1,3,7} E: 390,60kcal Tel.zsír: g CH: 44,64g Só: g Zsír: 18,72g Feh.: 8,19g Cuk: g Ca: mg | Zöldáru paprika, Margarin, teljes kiőrlésű zsemle¹, Csemege szalámi E: 291,32kcal Tel.zsír: 4,20g CH: 31,00g Só: 1,63g Zsír: 12,73g Feh.: 10,73g Cuk: g Ca: mg |
| Energia: | 1 226,42kcal | 1 171,21kcal | 1 112,39kcal | 1 230,28kcal | 1 219,46kcal |
| Zsír: | 51,92g | 30,95g | 28,08g | 46,39g | 53,52g |
| Telített zsírsav: | 10,37g | 5,15g | 2,92g | 10,85g | 19,29g |
| Fehérje: | 44,62g | 41,17g | 39,73g | 35,73g | 45,92g |
| Szénhidrát: | 144,59g | 180,59g | 167,84g | 163,13g | 132,83g |
| Cukor: | 23,48g | 4,00g | 12,99g | 24,97g | 3,00g |
| Só: | 5,24g | 2,76g | 2,95g | 2,34g | 4,26g |
| Ca: | 86,00mg | 240,00mg | 3,90mg | 372,00mg | 332,85mg |

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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!