

Iskola

## Étlap

2024. október 14 - 2024. október 18

Étkezés	2024.10.14 Hétfő	2024.10.15 Kedd	2024.10.16 Szerda	2024.10.17 Csütörtök	2024.10.18 Péntek
<b>Tízórai</b>	Vaniliás tej <sup>7</sup> , Foszlós kalács <sup>1,3,7</sup> E: 317,98kcal Tel.zsír: 5,53g CH: 40,69g Só: 0,70g Zsír: 11,21g Feh.: 13,22g Cuk.: 17,80g Ca: 300,01mg	őszibaracklé rostos 40%-os, csokis croissant <sup>1,3,7</sup> E: 230,65kcal Tel.zsír: 2,35g CH: 37,87g Só: 0,20g Zsír: 7,50g Feh.: 2,36g Cuk.: 31,41g Ca: mg	Tojásrántotta <sup>3</sup> , Gyümölcs tea, vizes zsemle <sup>1</sup> E: 316,86kcal Tel.zsír: 2,67g CH: 36,16g Só: 1,35g Zsír: 12,35g Feh.: 14,84g Cuk.: 7,66g Ca: 32,00mg	Tej <sup>7</sup> , gabonapehely <sup>1</sup> E: 244,80kcal Tel.zsír: 4,36g CH: 33,37g Só: 0,75g Zsír: 8,54g Feh.: 8,18g Cuk.: 20,86g Ca: 240,00mg	Zöldárú paradicsom, Gyümölcs tea, fűszeres vajkrém <sup>7</sup> , korpás zsemle <sup>1</sup> E: 231,27kcal Tel.zsír: 0,09g CH: 36,45g Só: 0,82g Zsír: 6,21g Feh.: 6,79g Cuk.: 12,09g Ca: 4,55mg
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves <sup>1,3,9</sup> , Svéd sárgaborsó főzelék <sup>1</sup> , bajor rozskenyér <sup>1,6</sup> E: 602,57kcal Tel.zsír: 3,94g CH: 71,68g Só: 3,39g Zsír: 20,11g Feh.: 32,51g Cuk.: 3,18g Ca: 79,97mg	Betyár leves <sup>1,7,9</sup> , Sós stangli <sup>1,3,6,7,11</sup> , Alma E: 678,54kcal Tel.zsír: 10,13g CH: 57,27g Só: 1,22g Zsír: 37,98g Feh.: 23,74g Cuk.: 14,60g Ca: 113,31mg	Zöldborsóleves eperlevéllel <sup>1,3</sup> , Banán, Szárnyasrizottó ananással <sup>7</sup> E: 631,53kcal Tel.zsír: 3,46g CH: 93,00g Só: 1,23g Zsír: 13,56g Feh.: 32,59g Cuk.: 35,18g Ca: 133,86mg	Tojásleves <sup>1,3</sup> , Húspogácsa sertésből <sup>1,3</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 582,49kcal Tel.zsír: 3,52g CH: 55,66g Só: 2,19g Zsír: 25,92g Feh.: 29,25g Cuk.: 6,47g Ca: 98,01mg	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal <sup>6</sup> , Gránátos (burgonyás) kocka <sup>1</sup> , Csemege uborka, tejszelet E: 670,93kcal Tel.zsír: 4,04g CH: 96,56g Só: 2,45g Zsír: 23,26g Feh.: 18,17g Cuk.: 31,82g Ca: 86,63mg
<b>Uzsonna</b>	Zöldáru paprika, Margarin, párizsi <sup>6</sup> , császárzsemle <sup>1,3,7</sup> E: 228,35kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 22,06g Só: 0,98g Zsír: 11,36g Feh.: 8,03g Cuk.: 0,01g Ca: 4,02mg	Zöldáru póréhagyma, Margarin, Trappista sajt <sup>7</sup> , teljes kiörlésű zsemle <sup>1</sup> E: 299,88kcal Tel.zsír: 6,02g CH: 31,65g Só: 1,51g Zsír: 11,91g Feh.: 14,06g Cuk.: 1,74g Ca: 196,08mg	gyümölcs joghurt <sup>7</sup> , Korpás kifli <sup>1,6,7</sup> E: 200,38kcal Tel.zsír: 2,02g CH: 30,87g Só: 0,93g Zsír: 4,45g Feh.: 8,87g Cuk.: 14,85g Ca: 127,00mg	Margarin, Zöldáru uborka, Turista felvágott <sup>6</sup> , zsemle, zabpelyhes <sup>1</sup> E: 368,94kcal Tel.zsír: 5,38g CH: 34,87g Só: 1,68g Zsír: 19,42g Feh.: 11,66g Cuk.: 4,92g Ca: 4,17mg	Lekváros bukta <sup>1,3,7</sup> E: 259,15kcal Tel.zsír: 0,96g CH: 48,59g Só: 0,38g Zsír: 3,90g Feh.: 7,25g Cuk.: 5,35g Ca: 39,56mg
Energia:	1 148,90kcal	1 209,08kcal	1 148,77kcal	1 196,23kcal	1 161,36kcal
Zsír:	42,67g	57,39g	30,35g	53,88g	33,37g
Telített zsírsav:	10,14g	18,50g	8,16g	13,27g	5,09g
Fehérje:	53,76g	40,16g	56,30g	49,09g	32,21g
Szénhidrát:	134,44g	126,79g	160,03g	123,90g	181,60g
Cukor:	16,70g	24,06g	40,98g	32,25g	28,87g
Só:	5,07g	2,93g	3,52g	4,62g	3,65g
Ca:	384,00mg	309,39mg	292,86mg	342,18mg	130,73mg

**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!