

Iskola

Étlap

2024. november 4 - 2024. november 8

Étkezés	2024.11.04 Hétfő	2024.11.05 Kedd	2024.11.06 Szerda	2024.11.07 Csütörtök	2024.11.08 Péntek
Tízórai	Margarin, Gyümölcs tea, pulyka párizsi ^{1,6} , teljes kiörlésű zsemle ¹ E: 274,29kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 38,06g Só: 1,33g Zsír: 8,09g Feh.: 9,78g Cuk.: 7,33g Ca: 0,77mg	Briós ^{1,3,7} , Kakaó ^{6,7} E: 375,11kcal Tel.zsír: 5,82g CH: 52,11g Só: 0,75g Zsír: 11,95g Feh.: 14,08g Cuk.: 26,12g Ca: 315,61mg	Margarin, Zöldáru uborka, Tej ⁷ , Trappista sajt ⁷ , teljes kiörlésű zsemle ¹ E: 416,78kcal Tel.zsír: 9,06g CH: 41,54g Só: 1,74g Zsír: 17,48g Feh.: 20,71g Cuk.: 11,63g Ca: 424,17mg	Sonkás pizza ^{1,3,7} , Gyümölcs tea E: 335,14kcal Tel.zsír: 4,17g CH: 40,58g Só: 1,16g Zsír: 13,02g Feh.: 11,98g Cuk.: 11,30g Ca: 109,05mg	Gyümölcs tea, Sajtos rúd ^{1,3,7} E: 246,14kcal Tel.zsír: g CH: 32,73g Só: 0,88g Zsír: 10,69g Feh.: 4,19g Cuk.: 7,47g Ca: 0,35mg
Ebéd	Grízgaluska leves ^{1,3,6,7,9} , Fejtett babfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt, bajor rozskenyér ^{1,6} , müzli szelet ^{1,5} E: 681,03kcal Tel.zsír: 5,20g CH: 79,06g Só: 1,60g Zsír: 29,47g Feh.: 23,47g Cuk.: 9,01g Ca: 94,62mg	Almaleves körtével ^{1,7} , Hentestokány, Párolt rizs E: 558,03kcal Tel.zsír: 4,19g CH: 69,38g Só: 1,95g Zsír: 19,24g Feh.: 25,02g Cuk.: 17,79g Ca: 67,77mg	Palócleves sertésből ^{1,7} , Mákos tészta ^{1,3} , ringló E: 699,31kcal Tel.zsír: 4,48g CH: 83,42g Só: 1,20g Zsír: 25,40g Feh.: 32,39g Cuk.: 19,92g Ca: 260,79mg	Zöldségleves ⁹ , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3} , Félbarna kenyér ¹ E: 646,16kcal Tel.zsír: 4,26g CH: 69,53g Só: 2,50g Zsír: 28,64g Feh.: 25,81g Cuk.: 4,37g Ca: 95,02mg	Magyaros karfiolleves tésztával ^{1,3,9} , Alma, Aranygaluska vaníliásodóval ^{1,3,7,8} E: 706,33kcal Tel.zsír: 6,59g CH: 94,75g Só: 1,11g Zsír: 25,34g Feh.: 21,33g Cuk.: 46,65g Ca: 282,64mg
Uzsonna	Ivóyoghurt ⁷ E: 181,25kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 25,10g Só: 0,28g Zsír: 5,00g Feh.: 8,75g Cuk.: 25,10g Ca: 285,00mg	Zöldáru paprika, Margarin, paprikás szalámi, korpás zsemle ¹ E: 252,93kcal Tel.zsír: 3,96g CH: 25,44g Só: 1,57g Zsír: 12,45g Feh.: 9,53g Cuk.: 0,34g Ca: 4,02mg	Túrós pogácsa ^{1,3,7} E: 186,48kcal Tel.zsír: 2,18g CH: 22,60g Só: 0,91g Zsír: 6,56g Feh.: 7,86g Cuk.: 1,04g Ca: 29,87mg	omlós keksz, gabonás, gyümölcsös ^{1,3,5,7,8} , őszibaracklé E: 276,86kcal Tel.zsír: g CH: 43,75g Só: 0,22g Zsír: 9,15g Feh.: 3,50g Cuk.: 24,10g Ca: mg	Zöldáru sárgarépa, fűszeres vajkrém ⁷ , Panini kifli ^{1,7} E: 227,71kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 38,28g Só: 0,74g Zsír: 4,87g Feh.: 6,35g Cuk.: 7,09g Ca: 19,55mg
Energia:	1 136,56kcal	1 186,07kcal	1 302,57kcal	1 258,16kcal	1 180,19kcal
Zsír:	42,56g	43,63g	49,44g	50,81g	40,90g
Telített zsírsav:	9,19g	13,97g	15,72g	8,43g	6,60g
Fehérje:	42,00g	48,64g	60,97g	41,29g	31,88g
Szénhidrát:	142,23g	146,93g	147,62g	153,86g	165,76g
Cukor:	15,70g	28,12g	22,58g	31,78g	31,62g
Só:	3,21g	4,27g	3,85g	3,87g	2,73g
Ca:	380,39mg	387,41mg	714,83mg	204,08mg	302,54mg

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!