

Iskola

# Étlap

2024. november 11 - 2024. november 15

Étkezés	2024.11.11 Hétfő	2024.11.12 Kedd	2024.11.13 Szerda	2024.11.14 Csütörtök	2024.11.15 Péntek
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea, zöldség pástétom <sup>6</sup> , teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup>  E: 243,86kcal Tel.zsír: g CH: 38,39g Só: 0,83g  Zsír: 6,29g Feh.: 6,08g Cuk.: 7,64g Ca: 0,35mg	Tej <sup>7</sup> , gabonapehely <sup>1</sup>  E: 327,60kcal Tel.zsír: 5,24g CH: 48,55g Só: 1,10g  Zsír: 10,50g Feh.: 9,10g Cuk.: 27,70g Ca: 240,00mg	Margarin, Gyümölcs tea, Trappista sajt <sup>7</sup> , teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup>  E: 322,65kcal Tel.zsír: 6,02g CH: 37,73g Só: 1,51g  Zsír: 11,85g Feh.: 13,68g Cuk.: 7,81g Ca: 180,77mg	Tojásrántotta <sup>3</sup> , Zöldárú paradicsom, Gyümölcs tea, vizes zsemle <sup>1</sup>  E: 323,43kcal Tel.zsír: 2,69g CH: 37,36g Só: 1,36g  Zsír: 12,41g Feh.: 15,14g Cuk.: 8,86g Ca: 36,20mg	Tejeskávé <sup>1,7</sup> , Kuglóf <sup>1,3,7</sup>  E: 348,11kcal Tel.zsír: 3,39g CH: 53,19g Só: 0,46g  Zsír: 9,88g Feh.: 10,90g Cuk.: 32,48g Ca: 267,74mg
<b>Ebéd</b>	Libaleves <sup>9</sup> , Gesztenyés bukta <sup>1,3,6,7</sup> , ringló  E: 492,90kcal Tel.zsír: 4,16g CH: 73,26g Só: 0,82g  Zsír: 12,03g Feh.: 20,08g Cuk.: 30,86g Ca: 88,44mg	Zöldségleves eperlevéllel <sup>1,9</sup> , Chilisbab, Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 559,15kcal Tel.zsír: 1,37g CH: 69,45g Só: 1,96g  Zsír: 17,50g Feh.: 29,35g Cuk.: 7,32g Ca: 86,56mg	Tarhonyaleves <sup>1</sup> , Dubarry csirkemell <sup>1,3,6,7,8</sup> , Párolt rizs  E: 624,15kcal Tel.zsír: 6,73g CH: 70,47g Só: 1,56g  Zsír: 22,58g Feh.: 33,97g Cuk.: 8,12g Ca: 164,24mg	Májgombóc (májgaluska) leves <sup>1,3,9</sup> , Mandarin, Káposztás kocka <sup>1,3</sup>  E: 587,86kcal Tel.zsír: 2,18g CH: 93,71g Só: 1,51g  Zsír: 14,62g Feh.: 18,53g Cuk.: 29,62g Ca: 108,21mg	Csontleves <sup>1,3,9</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 573,69kcal Tel.zsír: 6,36g CH: 62,61g Só: 3,17g  Zsír: 22,29g Feh.: 29,18g Cuk.: 6,91g Ca: 190,00mg
<b>Uzsonna</b>	pizzás csiga <sup>1,7</sup>  E: 416,11kcal Tel.zsír: g CH: 50,90g Só: 1,70g  Zsír: 20,30g Feh.: 11,70g Cuk.: 0,50g Ca: mg	korpás zsemle <sup>1</sup> , Zöldárú paprika, Margarin, csirkemell sonka <sup>6</sup>  E: 219,13kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 28,88g Só: 1,87g  Zsír: 3,99g Feh.: 16,71g Cuk.: 0,34g Ca: 16,76mg	Babapiskóta <sup>1,3</sup> , puding vanília <sup>6,7</sup>  E: 218,48kcal Tel.zsír: 1,04g CH: 43,45g Só: 0,16g  Zsír: 2,52g Feh.: 5,17g Cuk.: 29,94g Ca: mg	Kakaós csiga házi <sup>1,3,6,7</sup>  E: 336,72kcal Tel.zsír: 1,78g CH: 57,86g Só: 0,08g  Zsír: 6,14g Feh.: 10,00g Cuk.: 10,35g Ca: 53,14mg	Zöldárú pórégyma, Margarin, Turista felvágott <sup>6</sup> , korpás zsemle <sup>1</sup>  E: 287,49kcal Tel.zsír: 5,46g CH: 25,71g Só: 1,92g  Zsír: 15,55g Feh.: 10,90g Cuk.: 1,47g Ca: 16,08mg
Energia:	1 152,87kcal	1 105,87kcal	1 165,27kcal	1 248,01kcal	1 209,28kcal
Zsír:	38,62g	31,98g	36,95g	33,17g	47,72g
Telített zsírsav:	4,16g	7,61g	13,80g	6,65g	15,21g
Fehérje:	37,85g	55,17g	52,82g	43,67g	50,99g
Szénhidrát:	162,55g	146,88g	151,65g	188,92g	141,51g
Cukor:	20,51g	34,36g	14,15g	34,84g	24,89g
Só:	3,35g	4,93g	3,22g	2,95g	5,56g
Ca:	88,79mg	343,32mg	345,01mg	197,55mg	473,82mg

**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!