

Iskola

## Étlap

2024. november 18 - 2024. november 22

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcs tea, Lekváros táska</b> E: 357,44kcal Tel.zsír: 5,54g CH: 55,04g Só: 2,00g Zsír: 12,98g Feh.: 4,24g Cuk.: 7,21g Ca: 0,35mg	<b>Zöldáru paprika, Margarin, Eidami sajt<sup>7</sup>, Tej<sup>7</sup>, zsemle, zabpelyhes<sup>1</sup></b> E: 465,77kcal Tel.zsír: 8,78g CH: 46,37g Só: 1,34g Zsír: 20,76g Feh.: 21,18g Cuk.: 15,61g Ca: 484,02mg	<b>Pizzás baguette<sup>1,3,7</sup>, Gyümölcs tea</b> E: 314,40kcal Tel.zsír: g CH: 40,91g Só: 1,10g Zsír: 14,00g Feh.: 5,61g Cuk.: 7,21g Ca: 0,35mg	<b>Tonhalkrém<sup>4,7,10</sup>, Zöldáru paradicsom, Gyümölcs tea, korpás zsemle<sup>1</sup></b> E: 237,10kcal Tel.zsír: 1,29g CH: 33,55g Só: 0,66g Zsír: 7,29g Feh.: 9,06g Cuk.: 9,28g Ca: 7,44mg	<b>Vaniliás tej<sup>7</sup>, Fatörzs kifli<sup>1,3,7</sup></b> E: 361,86kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 48,82g Só: 0,66g Zsír: 11,75g Feh.: 14,12g Cuk.: 20,69g Ca: 300,01mg
<b>Ebéd</b>	<b>Paradicsomleves<sup>1,3,9</sup>, Tarhonyáshús<sup>1</sup>, Káposzta saláta</b> E: 604,89kcal Tel.zsír: 1,58g CH: 82,93g Só: 1,52g Zsír: 18,39g Feh.: 25,13g Cuk.: 26,60g Ca: 76,52mg	<b>Vajgaluskaleves<sup>1,3,6,7,9</sup>, Banán, Rakott kelkáposzta<sup>7</sup></b> E: 516,19kcal Tel.zsír: 3,35g CH: 60,34g Só: 1,11g Zsír: 18,47g Feh.: 25,20g Cuk.: 41,46g Ca: 185,47mg	<b>Zellerleves<sup>1,3,9</sup>, Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup>, Sertéspörkölt, Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 606,37kcal Tel.zsír: 1,42g CH: 84,12g Só: 2,08g Zsír: 15,65g Feh.: 30,60g Cuk.: 3,37g Ca: 87,36mg	<b>Lebbencsleves sárgarépa<sup>1,3</sup>, Alma, Túrótöltelikes gombóc<sup>1,3,7</sup>, Tejföl öntet<sup>7</sup></b> E: 637,27kcal Tel.zsír: 9,84g CH: 87,55g Só: 0,90g Zsír: 22,15g Feh.: 19,62g Cuk.: 30,03g Ca: 61,40mg	<b>Köménymaglevés pirított kenyérkockával<sup>1</sup>, Brassói aprópecsenye, Fűszeres burgonya, Csemege uborka</b> E: 475,19kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 43,25g Só: 3,21g Zsír: 29,92g Feh.: 17,09g Cuk.: 4,03g Ca: 61,37mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Margarin, Zöldáru uborka, vágott zsemle<sup>1,7</sup>, gépsonka</b> E: 209,67kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 29,06g Só: 1,26g Zsír: 4,96g Feh.: 11,74g Cuk.: 0,44g Ca: 4,17mg	<b>Ivójoghurt<sup>7</sup></b> E: 271,88kcal Tel.zsír: 3,15g CH: 37,65g Só: 0,42g Zsír: 7,50g Feh.: 13,13g Cuk.: 37,65g Ca: 427,50mg	<b>Mákos kevert sütemény<sup>1,3,7</sup></b> E: 301,97kcal Tel.zsír: 2,58g CH: 38,02g Só: 0,67g Zsír: 12,72g Feh.: 7,49g Cuk.: 17,76g Ca: 154,08mg	<b>Sajtos stangli házi<sup>1,3,6,7,11</sup></b> E: 391,84kcal Tel.zsír: 8,08g CH: 36,90g Só: 0,71g Zsír: 21,39g Feh.: 11,64g Cuk.: 0,76g Ca: 156,17mg	<b>Zöldáru póréhgyma, Margarin, császárszemle<sup>1,3,7</sup>, párizsi<sup>6</sup></b> E: 272,91kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 22,34g Só: 1,38g Zsír: 14,96g Feh.: 10,44g Cuk.: 1,15g Ca: 16,08mg
Energia:	1 172,00kcal	1 253,84kcal	1 222,75kcal	1 266,21kcal	1 109,96kcal
Zsír:	36,33g	46,73g	42,38g	50,83g	56,64g
Telített zsírsav:	8,51g	15,28g	4,00g	19,21g	7,58g
Fehérje:	41,11g	59,51g	43,71g	40,32g	41,65g
Szénhidrát:	167,03g	144,35g	163,05g	158,00g	114,41g
Cukor:	18,26g	72,59g	6,36g	33,07g	24,37g
Só:	4,78g	2,87g	3,85g	2,28g	5,25g
Ca:	81,04mg	1 096,99mg	241,79mg	225,01mg	377,46mg

**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!