

SZB-alsó tagozat

Étlap

2020. november 30 - 2020. december 4

Étkezés	2020.11.30 Hétfő	2020.12.01 Kedd	2020.12.02 Szerda	2020.12.03 Csütörtök	2020.12.04 Péntek
Tízórai	Vaj ⁷ , Lilahagyma, Félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 242kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 34,64g Só: 1,22g Zsír: 8,51g Feh.: 6,40g Cuk: g Ca: 23,80mg	Kakaós kalács ^{1,3,7} E: 242kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 38,92g Só: 0,63g Zsír: 6,31g Feh.: 7,07g Cuk: 4,19g Ca: 17,95mg	magos zsemle magyaros vajkrém uborka ^{1,7,11} E: 223kcal Tel.zsír: g CH: 29,46g Só: 0,78g Zsír: 9,06g Feh.: 5,79g Cuk: g Ca: 26,93mg	Tej ⁷ , Zala felvágott ⁶ , Félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 352kcal Tel.zsír: 4,54g CH: 42,94g Só: 1,97g Zsír: 11,44g Feh.: 19,04g Cuk: g Ca: 248,16mg	Sajtkrém ⁷ , Kifli ^{1,3} E: 260kcal Tel.zsír: 9,16g CH: 23,60g Só: 1,10g Zsír: 15,68g Feh.: 5,96g Cuk: g Ca: 67,64mg
Ebéd	Gulyásleves ^{1,3} , Máglyarakás ^{1,3,7,8} E: 612kcal Tel.zsír: 2,18g CH: 69,11g Só: 1,51g Zsír: 26,13g Feh.: 22,59g Cuk: 18,74g Ca: 131,44mg	Köménymaglevés levesgyönggyel ^{1,3,7} , Tökfőzelék ^{1,7} , Vagdalt ^{1,3,7} , Teljes örlésű kenyér ebédhez ^{1,3,7} E: 621kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 69,14g Só: 2,80g Zsír: 25,45g Feh.: 26,28g Cuk: g Ca: 117,81mg	Zöldségleves csigatésztaival ^{1,3,9} , Orsótészta köret ^{1,3} , Csirkepaprikás ⁷ E: 648kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 71,65g Só: 2,08g Zsír: 25,04g Feh.: 32,49g Cuk: g Ca: 91,67mg	Burgonyaleves ¹ , Székelykáposzta ^{1,7} , Teljes örlésű kenyér ebédhez ^{1,3,7} E: 512kcal Tel.zsír: 2,74g CH: 50,39g Só: 2,82g Zsír: 21,28g Feh.: 27,44g Cuk: g Ca: 152,44mg	Bableves ^{1,9} , Tarhonya köret (kézi) ^{1,3} , Lecsós csirkemáj E: 682kcal Tel.zsír: 2,24g CH: 73,09g Só: 2,42g Zsír: 27,04g Feh.: 33,26g Cuk: g Ca: 81,55mg
Uzsonna	Paprikás szalámi, Alma, Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 226kcal Tel.zsír: 1,65g CH: 35,16g Só: 0,69g Zsír: 5,71g Feh.: 7,92g Cuk: g Ca: 30,29mg	Teljes kiörlésű zsemle, margarin, pulykamellsonka, sárgarépa ¹ E: 184kcal Tel.zsír: 1,71g CH: 20,12g Só: 1,24g Zsír: 7,61g Feh.: 10,00g Cuk: g Ca: 48,05mg	Lekváros kenyér ^{1,3,7} E: 182kcal Tel.zsír: g CH: 37,83g Só: 1,20g Zsír: 0,60g Feh.: 5,92g Cuk: 5,43g Ca: 14,10mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Mandarin E: 202kcal Tel.zsír: 1,70g CH: 35,00g Só: 0,87g Zsír: 3,31g Feh.: 7,28g Cuk: g Ca: 93,15mg	Margarin, Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} , Reszelt sajt ⁷ E: 253kcal Tel.zsír: 4,67g CH: 28,40g Só: 0,92g Zsír: 11,02g Feh.: 9,72g Cuk: g Ca: 108,95mg
Energia:	1 079,59kcal	1 045,95kcal	1 052,87kcal	1 066,77kcal	1 194,92kcal
Zsír:	40,36g	39,37g	34,69g	36,04g	53,75g
Telített zsírsav:	7,70g	7,82g	4,59g	8,98g	16,08g
Fehérje:	36,86g	43,35g	44,20g	53,76g	48,94g
Szénhidrát:	138,92g	128,18g	138,94g	128,33g	125,09g
Hozzáadott cukor:	18,74g	4,19g	5,43g	g	g
Só:	3,43g	4,67g	4,06g	5,66g	4,44g
Ca:	185,53mg	183,80mg	132,70mg	493,75mg	258,14mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!