

Iskola-felső tagozat

Étlap

2024. június 17 - 2024. június 21

Étkezés	2024.06.17 Hétfő	2024.06.18 Kedd	2024.06.19 Szerda	2024.06.20 Csütörtök	2024.06.21 Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea, Kakaós kalács^{1,3,7} E: 261kcal Tel.zsír.: 3,03g CH: 47,17g Só: 0,46g Zsír: 5,18g Feh.: 5,46g H.Cuk: 9,99g Ca: 21,11mg	Gyümölcsstea, Margarin, Félbarna kenyér¹ E: 248kcal Tel.zsír.: 1,35g CH: 47,17g Só: 1,07g Zsír: 3,63g Feh.: 5,74g H.Cuk: 9,99g Ca: 14,17mg	Karamellás tej⁷, Magyaros vajkrém⁷, Zöldpaprika, Hosszú zsemle¹ E: 376kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 56,30g Só: 0,86g Zsír: 10,13g Feh.: 14,49g H.Cuk: 9,99g Ca: 302,45mg	Gyümölcsstea, Lekváros kenyér¹ E: 272kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 55,87g Só: 0,99g Zsír: 1,12g Feh.: 5,75g H.Cuk: 20,85g Ca: 25,36mg	Limonádé, Csirkemellsonka⁶, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 279kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 47,13g Só: 1,32g Zsír: 1,88g Feh.: 15,15g H.Cuk: 9,99g Ca: 39,18mg
Ebéd	Raguleves sertésből^{1,3,9}, Túrós tészta^{1,7} E: 714kcal Tel.zsír.: 6,00g CH: 76,49g Só: 0,26g Zsír: 25,63g Feh.: 42,36g H.Cuk: g Ca: 166,13mg	Daragaluska leves^{1,3}, Tökfőzelék^{1,7}, Vagdalt^{1,3}, Teljes őrlésű kenyér ebédhez¹ E: 854kcal Tel.zsír.: 5,23g CH: 92,58g Só: 1,74g Zsír: 37,80g Feh.: 29,82g H.Cuk: g Ca: 178,92mg	Csontleves eperlevéllel^{1,3,9}, Sült csirkecomb felső, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka E: 668kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 71,39g Só: 0,99g Zsír: 37,86g Feh.: 28,47g H.Cuk: g Ca: 109,29mg	Paradicsomleves betűtésztával^{1,3,9}, Rakott tészta zöldséggel és hallal^{1,3,4,7} E: 781kcal Tel.zsír.: 8,14g CH: 93,81g Só: 0,64g Zsír: 29,17g Feh.: 33,35g H.Cuk: 7,99g Ca: 200,76mg	Babgulyás⁹, Nudli^{1,3} E: 766kcal Tel.zsír.: 1,19g CH: 117,92g Só: 1,16g Zsír: 15,91g Feh.: 35,68g H.Cuk: 12,00g Ca: 114,15mg
Uzsonna	Vaj⁷, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle¹, Trappista sajt⁷ E: 451kcal Tel.zsír.: 14,73g CH: 31,03g Só: 1,11g Zsír: 26,94g Feh.: 19,02g H.Cuk: g Ca: 311,50mg	Soproni felvágott⁶, Zsemle¹, Alma E: 304kcal Tel.zsír.: g CH: 33,52g Só: 1,55g Zsír: 12,63g Feh.: 10,46g H.Cuk: g Ca: 17,90mg	Margarin, Párizsi⁶, Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 264kcal Tel.zsír.: 1,40g CH: 32,96g Só: 1,55g Zsír: 9,58g Feh.: 9,24g H.Cuk: g Ca: 28,19mg	Kenőmájás^{6,7}, Paradicsom, Szezámós zsemle^{1,11} E: 462kcal Tel.zsír.: 5,08g CH: 65,12g Só: 2,07g Zsír: 14,08g Feh.: 16,86g H.Cuk: g Ca: 52,86mg	Kefir⁷, Kifli^{1,3,7} E: 419kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 67,35g Só: 1,78g Zsír: 8,80g Feh.: 17,05g H.Cuk: g Ca: 291,10mg
Energia:	1 426,27kcal	1 406,15kcal	1 307,70kcal	1 514,61kcal	1 463,75kcal
Zsír:	57,75g	54,07g	57,56g	44,38g	26,60g
Telített zsírsav:	23,76g	6,58g	5,81g	13,28g	5,85g
Fehérje:	66,84g	46,03g	52,20g	55,96g	67,89g
Szénhidrát:	154,69g	173,26g	160,65g	214,80g	232,40g
Hozzáadott cukor:	9,99g	9,99g	9,99g	28,84g	21,99g
Só:	1,83g	4,37g	3,40g	3,69g	4,25g
Ca:	498,74mg	210,99mg	439,94mg	278,99mg	444,43mg

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!