

Alsótagozat

Étlap

2023. május 22 - 2023. május 26

Étkezés	2023.05.22 Hétfő	2023.05.23 Kedd	2023.05.24 Szerda	2023.05.25 Csütörtök	2023.05.26 Péntek
Tízórai	*jégcsap retek, Medvehagymás sajtkrém, Tea, rozsoskenyér [1] E: 277,58kcal Tel.zsír: 0,19g CH: 43,17g Só: 1,01g Zsír: 5,03g Feh.: 9,45g Cuk: 8,99g Ca: 165,00mg	"Fióna" krém [3,7,10], Zöldáru paprika, Tea, rozsoskenyér [1] E: 300,06kcal Tel.zsír: 4,56g CH: 31,66g Só: 1,16g Zsír: 14,13g Feh.: 15,64g Cuk: 8,99g Ca: mg	fonott kalács [1,3,7], Tejeskávé [1,7] E: 417,90kcal Tel.zsír: 4,63g CH: 65,27g Só: 0,66g Zsír: 10,22g Feh.: 15,42g Cuk: 13,22g Ca: 285,00mg	*kígyóuborka, Tea, tavaszi felvágott [1,6,9,10], rozsoskenyér [1] E: 219,84kcal Tel.zsír: 1,89g CH: 36,65g Só: 1,39g Zsír: 5,33g Feh.: 7,86g Cuk: 8,99g Ca: mg	Tojáslepény sajttal [3,7], Paradicsom, Tej [7], rozsoskenyér [1] E: 389,30kcal Tel.zsír: 5,72g CH: 35,48g Só: 1,30g Zsír: 15,80g Feh.: 20,90g Cuk: g Ca: 380,63mg
Ebéd	*Zellerleves [1,9], Parajos penne [1,3,7] E: 692,08kcal Tel.zsír: 3,13g CH: 70,09g Só: 0,58g Zsír: 24,33g Feh.: 41,02g Cuk: 0,45g Ca: 116,05mg	*Csorbaleves [1,7,9], *Lecsó, Galuska (nokedli), [1,3] E: 706,99kcal Tel.zsír: 4,24g CH: 83,37g Só: 0,86g Zsír: 25,47g Feh.: 32,94g Cuk: 1,65g Ca: 25,00mg	Lebbencsleves [1], Töltött gomba [1,7], Petrezselymes burgonya E: 580,82kcal Tel.zsír: 4,81g CH: 62,53g Só: 0,61g Zsír: 21,11g Feh.: 27,56g Cuk: g Ca: 124,20mg	Lekváros bukta [1,3,7], * Savanyú bableves [1,7], kenyér [1] E: 869,28kcal Tel.zsír: 2,02g CH: 113,06g Só: 0,91g Zsír: 28,52g Feh.: 37,60g Cuk: 4,00g Ca: 57,00mg	Málgombóc (májgaluska) leves [1,3,9], Fűszeres csirkemell filé, *Knédli [1], Füstölt sajt mártás [1,7,8] E: 629,07kcal Tel.zsír: 7,48g CH: 64,99g Só: 1,04g Zsír: 20,82g Feh.: 43,88g Cuk: 2,67g Ca: 213,70mg
Uzsonna	x puding Zott szivecske [7] E: 96,50kcal Tel.zsír: 0,75g CH: 19,63g Só: 0,80g Zsír: 1,13g Feh.: 1,50g Cuk: g Ca: mg	háztartási keksz [1,3,7] E: 165,60kcal Tel.zsír: 0,79g CH: 31,20g Só: 0,39g Zsír: 2,72g Feh.: 3,92g Cuk: 7,40g Ca: mg	Főtt tojás [3], rozs kifli TK. [1,11], Kockasajt [7] E: 260,69kcal Tel.zsír: 3,30g CH: 17,85g Só: 0,65g Zsír: 10,00g Feh.: 11,94g Cuk: g Ca: 89,82mg	Túrórudi [5,7], x alma E: 146,40kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 20,19g Só: 0,01g Zsír: 6,12g Feh.: 3,33g Cuk: 11,46g Ca: mg	tejszelet [1,3,5,7] E: 97,80kcal Tel.zsír: 2,88g CH: 11,76g Só: 0,02g Zsír: 4,71g Feh.: 1,89g Cuk: 6,30g Ca: mg
Energia:	1 066,16kcal	1 172,66kcal	1 259,40kcal	1 235,51kcal	1 116,17kcal
Zsír:	30,48g	42,32g	41,33g	39,96g	41,33g
Telített zsírsav:	4,07g	9,59g	12,74g	8,50g	16,08g
Fehérje:	51,98g	52,50g	54,92g	48,79g	66,67g
Szénhidrát:	132,89g	146,23g	145,65g	169,91g	112,23g
Hozzáadott cukor:	9,44g	18,04g	13,22g	24,45g	8,97g
Só:	2,38g	2,41g	1,92g	2,32g	2,36g
Ca:	281,05mg	25,00mg	499,02mg	57,00mg	594,33mg

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!