

Felső tagozat

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, Kakaó [7], teljesörlesű kenyér [1] E: 464,03kcal Tel.zsír: 2,63g CH: 69,10g Só: 1,17g Zsír: 10,81g Feh.: 20,79g Cuk: 18,11g Ca: 450,00mg	"Fióna" krém [3,7,10], Zöldáru paprika, Tea, rozsoskenyér [1] E: 394,82kcal Tel.zsír: 5,30g CH: 45,90g Só: 1,63g Zsír: 16,27g Feh.: 19,34g Cuk: 9,99g Ca: mg	fonott kalács [1,3,7], Tejeskávé [1,7] E: 462,22kcal Tel.zsír: 5,07g CH: 72,75g Só: 0,71g Zsír: 11,27g Feh.: 16,60g Cuk: 14,92g Ca: 285,00mg	*kígyóuborka, Tea, tavaszi felvágott [1,6,9,10], rozsoskenyér [1] E: 247,06kcal Tel.zsír: 1,92g CH: 41,81g Só: 1,52g Zsír: 5,46g Feh.: 8,61g Cuk: 9,99g Ca: mg	Tojáslepény sajttal [3,7], Paradicsom, Tej [7], rozsoskenyér [1] E: 483,07kcal Tel.zsír: 6,87g CH: 44,24g Só: 1,66g Zsír: 19,46g Feh.: 25,40g Cuk: g Ca: 410,17mg
Ebéd	*Zellerleves [1,9], Parajos penne [1,3,7] E: 840,20kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 88,07g Só: 0,67g Zsír: 28,59g Feh.: 48,90g Cuk: 0,68g Ca: 144,05mg	*Csorbaleves [1,7,9], *Lecsó, Galuska (nokedli), [1,3] E: 816,79kcal Tel.zsír: 4,84g CH: 97,58g Só: 1,00g Zsír: 29,55g Feh.: 36,47g Cuk: 1,89g Ca: 25,00mg	Lebbencsleves [1], Töltött gomba [1,7], Petrezselymes burgonya E: 670,56kcal Tel.zsír: 5,89g CH: 69,72g Só: 0,74g Zsír: 25,52g Feh.: 31,94g Cuk: g Ca: 149,04mg	Lekváros bukta [1,3,7], * Savanyú bableves [1,7], kenyér [1] E: 981,94kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 131,02g Só: 1,10g Zsír: 30,72g Feh.: 42,51g Cuk: 5,00g Ca: 60,42mg	Májgombóc (májgaluska) leves [1,3,9], Fűszeres csirkemell filé, *Knédli [1], Füstölt sajt mártás [1,7,8] E: 734,78kcal Tel.zsír: 8,38g CH: 83,23g Só: 1,15g Zsír: 22,76g Feh.: 47,89g Cuk: 3,20g Ca: 245,32mg
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: 127,80kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 15,99g Só: 0,01g Zsír: 5,88g Feh.: 3,09g 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:	1 400,73kcal	1 377,22kcal	1 393,47kcal	1 356,80kcal	1 315,65kcal
Zsír:	40,52g	48,53g	46,78g	42,06g	46,93g
Telített zsírsav:	7,25g	10,93g	14,26g	8,79g	18,13g
Fehérje:	71,19g	59,73g	60,48g	54,21g	75,18g
Szénhidrát:	176,80g	174,68g	160,33g	188,82g	139,23g
Hozzáadott cukor:	18,78g	19,28g	14,92g	26,45g	9,50g
Só:	2,63g	3,01g	2,10g	2,63g	2,83g
Ca:	594,05mg	25,00mg	523,86mg	60,42mg	655,49mg

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!

