

Felső tagozat

Étlap

2023. június 12 - 2023. június 16

Étkezés	2023.06.12 Hétfő	2023.06.13 Kedd	2023.06.14 Szerda	2023.06.15 Csütörtök	2023.06.16 Péntek
Tízórai	*lilahagyma, Tea, x felvágott pulyka formázott [6,7,10], rozsoskenyér [1] E: 264,01kcal Tel.zsír.: 1,17g CH: 42,99g Só: 1,52g Zsír: 4,25g Feh.: 8,63g Cuk: 9,99g Ca: mg	*kígyóuborka, *Barbikrém [3,10], Tea, tejes kifli [1,3,7] E: 390,67kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 57,75g Só: 1,33g Zsír: 8,83g Feh.: 14,24g Cuk: 9,99g Ca: 55,00mg	fonott kalács [1,3,7], Kakaó [7] E: 468,28kcal Tel.zsír.: 5,16g CH: 75,30g Só: 0,73g Zsír: 11,27g Feh.: 16,19g Cuk: 23,00g Ca: 285,00mg	Tonhalkrém [3,4,10], Paradicsom, Tea, rozsoskenyér [1] E: 299,64kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 34,21g Só: 0,93g Zsír: 11,03g Feh.: 15,56g Cuk: 9,99g Ca: mg	*Kukoricapehely [1], Tej [7] E: 376,00kcal Tel.zsír.: 2,46g CH: 69,85g Só: 1,10g Zsír: 4,66g Feh.: 13,10g Cuk: g Ca: 285,00mg
Ebéd	Paradicsomleves [1,9], Rántott sertés velőrózsa [1,3], Zöldséges rizs [1] E: 677,61kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 88,52g Só: 0,48g Zsír: 23,27g Feh.: 21,41g Cuk: 8,54g Ca: mg	Csirkeraguleves, tárkonyos [1,7,9], Szárzababfőzelék [1,7], Sertéspörkölt, rozsoskenyér [1] E: 923,74kcal Tel.zsír.: 6,45g CH: 93,61g Só: 1,69g Zsír: 32,23g Feh.: 55,96g Cuk: 0,32g Ca: 48,50mg	Zellerkrémleves [1,7,8,9], kenyérkocka [1,3,7], *Pizza darálthúsos [1,3,7] E: 717,21kcal Tel.zsír.: 5,96g CH: 99,29g Só: 0,78g Zsír: 17,49g Feh.: 33,63g Cuk: 5,72g Ca: 235,37mg	Magyaros karfiolleves tésztaával [1,9], Sokmagvas rántott csirkemell [1,3,11], Burgonyapüré [7] E: 756,13kcal Tel.zsír.: 4,41g CH: 77,70g Só: 0,69g Zsír: 28,10g Feh.: 39,68g Cuk: 0,45g Ca: 51,30mg	Gulyásleves [1,9], Grízes (darás) tészta - házi szilvalekvárral [1,3], rozsoskenyér [1] E: 802,57kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 121,74g Só: 0,94g Zsír: 15,98g Feh.: 30,60g Cuk: 15,50g Ca: mg
Uzsonna	x puding Zott szivecske [7], rozs kifli TK. [1,11], Gyümölcs joghurt [7] E: 359,50kcal Tel.zsír.: 3,50g CH: 53,13g Só: 1,35g Zsír: 6,13g Feh.: 9,13g Cuk: g Ca: mg	*Müzsli szelet [1,5,6,7,8] E: 0,16kcal Tel.zsír.: g CH: 0,03g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: g Ca: mg	Tojáskrém [3,7,10], Zöldáru paprika, rozsoskenyér [1] E: 193,03kcal Tel.zsír.: 2,07g CH: 22,88g Só: 0,89g Zsír: 6,47g Feh.: 7,76g Cuk: g Ca: mg	Vajas-mézes kenyér [1,7] E: 273,49kcal Tel.zsír.: 1,18g CH: 53,30g Só: 1,18g Zsír: 2,91g Feh.: 7,08g Cuk: 16,20g Ca: mg	x Zabszelet 42g [1], x alma E: 230,50kcal Tel.zsír.: g CH: 34,33g Só: 0,40g Zsír: 8,47g Feh.: 3,61g Cuk: 9,68g Ca: mg
Energia:	1 301,12kcal	1 314,57kcal	1 378,52kcal	1 329,25kcal	1 409,07kcal
Zsír:	33,64g	41,06g	35,23g	42,04g	29,11g
Telített zsírsav:	6,14g	8,33g	13,18g	8,51g	3,99g
Fehérje:	39,17g	70,20g	57,57g	62,33g	47,31g
Szénhidrát:	184,64g	151,39g	197,47g	165,21g	225,92g
Hozzáadott cukor:	18,53g	10,31g	28,71g	26,64g	25,18g
Só:	3,34g	3,03g	2,40g	2,80g	2,44g
Ca:	mg	103,50mg	520,37mg	51,30mg	285,00mg

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!