

Felsőtagozatos iskolás

Étlap

2021. március 8 - 2021. március 12

Étkezés	2021.03.08 Hétfő	2021.03.09 Kedd	2021.03.10 Szerda	2021.03.11 Csütörtök	2021.03.12 Péntek
Tízórai	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Kenőmájás _{6,7} , paprika	Almás-vaniliás rácsos	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Natúr vajkrém 2 dkg ₇ , Csemege uborka	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Szalámi csemege 1 dkg, paradicsom, Margarin	pizzás csiga teljes kiőrlésű _{1,7}
Ebéd	Rizsleves ₉ , Vadas sertésragu ₇ , Tészta köret (spagetti) _{1,3}	Gombaleves _{1,3,7} , Pirított csirkemell, Tört burgonya	Tavaszi leves _{1,3,4,6,9} , Lencsefőzelék _{1,7,10} , Lecsó kolbász	Sertésragu leves _{1,3} , Burgonyás tészta, Őszibarack kompót	Karfiolleves _{1,3,4,6,7} , Rizses csirkeúza
Uzsonna	Túrós táska _{1,3,7} , Alma, tej 2,8 % ₇	Retek, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle ₁ , tej 2,8 % ₇	Gyümölcsjoghurt ₇ , Korpás kifli ₁ , tej 2,8 % ₇	Mandarin, Sajtos rúd teljes kiőrlésű, tej 2,8 % ₇	Margarin, Kígyó uborka, teljes kiőrlésű kifli ₁ , tej 2,8 % ₇
Energia:	1 445,14kcal	950,72kcal	1 516,96kcal	1 111,93kcal	931,18kcal
Zsír:	57,01g	44,60g	62,99g	66,34g	39,44g
Telített zsírsav:	6,79g	7,47g	11,55g	10,47g	5,44g
Fehérje:	54,09g	38,04g	61,66g	32,11g	33,16g
Szénhidrát:	175,46g	96,31g	176,64g	92,78g	107,60g
Hozzáadott cukor:	g	g	1,80g	g	g
Só:	4,92g	2,95g	11,18g	10,18g	3,53g
Ca:	72,29mg	62,54mg	252,80mg	106,70mg	85,21mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezám és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |