

Felsőtagozatos iskolás

Étlap

2021. március 22 - 2021. március 26

Étkezés	2021.03.22 Hétfő	2021.03.23 Kedd	2021.03.24 Szerda	2021.03.25 Csütörtök	2021.03.26 Péntek
Tízórai	Snidlinges vajkrém 2 dkg ₇ , Csemege uborka, Teljes kiőrlésű zsemle ₁	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Kenőmájas _{6,7} , paradicsom	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Sonka felvágott, Margarin	paprika, Margarin, teljes kiőrlésű kifli ₁	teljes kiőrlésű túrós bukta _{3,7}
Ebéd	Fejtettbleves _{1,9} , Pásztortarhonya	Köménymagosleves levesgyönggyel, lnyenc csirke (rúpás-gombás), Párolt rizs	Zöldséges burgonyaleves _{1,3,4,6} , Finomfőzelék _{1,7} , Pipifasírt _{1,3,7}	Reszelt tészta leves _{1,3,9} , Rakott karfiol ₇	Zellerleves _{1,3,9} , Sertéspörkölt, Hasáb burgonya, Csemege uborka
Uzsonna	Alma, Pogácsa burgonyás teljes kiőrlésű ₁ , tej 2,8 % ₇	kivi, Krémtúró, tej 2,8 % ₇	Mandarin, Vaníliás csiga teljes kiőrlésű _{1,3,7} , tej 2,8 % ₇	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Alma, kockasajt 1 db ₇ , tej 2,8 % ₇	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Margarin, sárgarépa hasáb nyers-zöldáru, tej 2,8 % ₇
Energia:	1 152,75kcal	834,58kcal	1 195,73kcal	1 174,51kcal	1 527,36kcal
Zsír:	39,97g	24,92g	48,12g	48,10g	70,80g
Telített zsírsav:	2,04g	5,63g	5,56g	6,01g	7,60g
Fehérje:	30,77g	26,79g	44,32g	45,63g	42,30g
Szénhidrát:	166,79g	121,24g	139,02g	136,94g	176,36g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	g	5,48g
Só:	7,90g	3,29g	7,24g	5,41g	8,60g
Ca:	67,52mg	96,04mg	177,43mg	129,52mg	131,36mg

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 |