

iskola 3xi étkezés

Étlap

2018. december 17 - 2018. december 23

Étkezés	2018.12.17 Hétfő	2018.12.18 Kedd	2018.12.19 Szerda	2018.12.20 Csütörtök	2018.12.21 Péntek	2018.12.22 Szombat	2018.12.23 Vasárnap
Tízórai	Tej₇, Detki zabszelet_{1,5,6,7} E: 318kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 37,98g Só: 0,23g Zsír: 13,24g Feh.: 9,95g Cuk: 8,86g Ca: 240,00mg	Tejeskávé₇, korpás zsemle₁ E: 239kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 35,26g Só: 0,55g Zsír: 6,07g Feh.: 9,59g Cuk: 9,99g Ca: 247,99mg	Tea, Tojáskréms_{3,10}, rozsos kenyér₁, paprika E: 241kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 41,31g Só: 1,16g Zsír: 4,93g Feh.: 7,43g Cuk: 9,99g Ca: 24,46mg	Kakaó₇, briós_{1,3,7} E: 268kcal Tel.zsír: 4,14g CH: 37,79g Só: 0,46g Zsír: 8,18g Feh.: 9,64g Cuk: 14,06g Ca: 247,85mg	Tej₇, Müzli_{1,5} E: 255kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 31,36g Só: 0,23g Zsír: 10,40g Feh.: 8,90g Cuk: 0,00g Ca: 240,00mg		
Ebéd	Borsópüréleves_{1,3}, Sertéspörkölt, Galuska_{1,3}, Csemege uborka E: 992kcal Tel.zsír: 2,87g CH: 124,73g Só: 5,47g Zsír: 34,54g Feh.: 44,74g Cuk: 0,00g Ca: 94,65mg	Daragaluska leves_{1,3,8}, Főtt virsli₆, Serpenyős burgonya, Mandarin, TK kenyér szeletelt₁ E: 941kcal Tel.zsír: 2,40g CH: 111,94g Só: 9,90g Zsír: 41,12g Feh.: 26,97g Cuk: 0,00g Ca: 120,26mg	Húsgombóc leves_{1,3}, Káposztás tészta, Alma E: 507kcal Tel.zsír: 2,37g CH: 50,39g Só: 7,11g Zsír: 28,46g Feh.: 10,34g Cuk: 2,00g Ca: 95,98mg	Savanyú tojásleves_{1,3}, Tavaszi csirkemell filé₁, Párolt rizs, Banán, szaloncukor₆ E: 995kcal Tel.zsír: 2,51g CH: 143,73g Só: 3,60g Zsír: 28,83g Feh.: 37,71g Cuk: 0,00g Ca: 46,21mg	Húsleves cérnametéllel_{1,3,8}, Töltött káposzta 2 db_{1,7}, TK kenyér szeletelt₁, Vaníliás croissant_{1,3,7} E: 826kcal Tel.zsír: 4,28g CH: 95,96g Só: 4,68g Zsír: 37,96g Feh.: 24,71g Cuk: 0,00g Ca: 162,50mg		
Uzsonna	zsemle₁, Kockasajt₇ E: 175kcal Tel.zsír: 5,64g CH: 14,88g Só: 1,23g Zsír: 9,66g Feh.: 7,03g Cuk: 0,00g Ca: 155,28mg	Zott puding₇, Kifli_{1,7} E: 237kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 39,64g Só: 0,15g Zsír: 6,57g Feh.: 4,25g Cuk: 23,28g Ca: 6,00mg	Kárpát szalámi, Margarin, Császárszemle_{1,7} E: 321kcal Tel.zsír: 5,39g CH: 28,60g Só: 1,35g Zsír: 18,76g Feh.: 8,19g Cuk: 0,00g Ca: 28,10mg	Tönkölyös hajdinas pogácsa_{1,11} E: 164kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 26,40g Só: 0,76g Zsír: 3,10g Feh.: 5,25g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Jam, Kifli_{1,7} E: 120kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 26,24g Só: 0,17g Zsír: 0,57g Feh.: 1,90g Cuk: 13,57g Ca: 11,25mg		
Energia:	1 486,17kcal	1 416,50kcal	1 068,10kcal	1 427,30kcal	1 200,54kcal	0,00kcal	0,00kcal
Zsír:	57,44g	53,76g	52,15g	40,11g	48,93g	0,00g	0,00g
Telített zsírsav:	11,55g	5,50g	8,74g	6,65g	7,32g	0,00g	0,00g
Fehérje:	61,72g	40,80g	25,95g	52,59g	35,51g	0,00g	0,00g
Szénhidrát:	177,59g	186,84g	120,30g	207,91g	153,56g	0,00g	0,00g
Hozzáadott cukor:	8,86g	33,27g	11,99g	14,06g	13,57g	0,00g	0,00g
Só:	6,93g	10,60g	9,61g	4,82g	5,07g	0,00g	0,00g
Ca:	489,92mg	374,25mg	148,55mg	294,07mg	413,75mg	0,00mg	0,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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

Weisz Ida

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. Csillagfűrt

sk.