

Iskola Felső

# Étlap

2024. augusztus 19 - 2024. augusztus 23

Étkezés	2024.08.19 Hétfő	2024.08.21 Szerda	2024.08.22 Csütörtök	2024.08.23 Péntek
<b>Tízórai</b>		Vadmálnás tea <sup>12</sup> , Vaj <sup>7</sup> , Fehér formakenyér <sup>1</sup> , Paradicsom  E: 321,27kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 37,76g Só: 0,77g  Zsír: 16,56g Feh.: 4,23g Cuk: 8,99g Ca: 9,20mg	Tejeskávés <sup>7</sup> , Foszlóskalács <sup>1</sup>  E: 384,33kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 63,67g Só: 0,42g  Zsír: 8,09g Feh.: 12,56g Cuk: 14,07g Ca: 228,00mg	Erdei gyümölcsstea, Flóra margarin <sup>7</sup> , TK formakenyér <sup>1</sup> , Kigyo uborka, Kópé szelet <sup>6</sup>  E: 349,14kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 42,27g Só: 2,10g  Zsír: 10,25g Feh.: 12,98g Cuk: 8,05g Ca: 4,50mg
<b>Ebéd</b>		Sertésragu leves <sup>1,3,7,9,10</sup> , Mákos metélt <sup>1,3,5,8,11</sup> , Szezonális gyümölcs  E: 926,63kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 126,79g Só: 0,81g  Zsír: 30,07g Feh.: 32,98g Cuk: 14,99g Ca: 192,69mg	Sárgarépakrém leves <sup>1,3,7</sup> , Leves gyöngy <sup>1</sup> , Vadász szárnyas tokány <sup>1</sup> , Petrezselymes rizs  E: 903,30kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 106,66g Só: 2,43g  Zsír: 36,20g Feh.: 36,00g Cuk: 0,70g Ca: 67,65mg	Húsleves <sup>1,3,7,9,10</sup> , Finommetélt <sup>1,3</sup> , Natúr csirkemell <sup>1</sup> , Vegyes-gyümölcs mártás <sup>1,7</sup> , Pirított dara <sup>1</sup>  E: 988,25kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 113,94g Só: 0,96g  Zsír: 37,66g Feh.: 47,39g Cuk: 19,98g Ca: 98,60mg
<b>Uzsonna</b>		Flóra margarin <sup>7</sup> , TK formakenyér <sup>1</sup> , Zala felvágott <sup>1,6,7</sup>  E: 295,51kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 32,32g Só: 1,50g  Zsír: 10,19g Feh.: 9,56g Cuk: 0,06g Ca: 6,00mg	Négymagvas kenyér <sup>1,7,11</sup> , Póréhagymás tojáskrém <sup>3,7</sup>  E: 233,28kcal Tel.zsír.: 2,32g CH: 37,47g Só: 1,25g  Zsír: 6,09g Feh.: 5,82g Cuk: 0,00g Ca: 3,16mg	Fehér formakenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup>  E: 192,98kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 29,90g Só: 0,88g  Zsír: 3,63g Feh.: 9,19g Cuk: 0,00g Ca: 33,57mg
Energia:	0,00kcal	1 543,41kcal	1 520,91kcal	1 530,36kcal
Zsír:	0,00g	56,83g	50,38g	51,54g
Telített zsírsav:	0,00g	0,00g	2,65g	3,36g
Fehérje:	0,00g	46,78g	54,38g	69,57g
Szénhidrát:	0,00g	196,87g	207,79g	186,12g
Összes cukor:	0,00g	24,04g	14,77g	28,03g
Só:	0,00g	3,08g	4,10g	3,93g
Ca:	0,00mg	207,89mg	298,81mg	136,67mg

## 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!