

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

Étlap

2020. augusztus 31 - 2020. szeptember 6

Étkezés	2020.08.31 Hétfő	2020.09.01 Kedd	2020.09.02 Szerda	2020.09.03 Csütörtök	2020.09.04 Péntek
<b>Tízórai</b>		Teljeskiörlesű zsemle <sup>1</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> , Joghurt-actimel <sup>7</sup>  E: 315,00kcal Zsír: 14,55g Tel.zsír.: 5,80g Feh.: 8,30g CH: 35,90g Cuk: 10,80g Só: 0,80g Ca: 123,75mg	Tej 2,8% <sup>7</sup> , Teljeskiörlesű kakaós csiga <sup>1,3,6,7</sup>  E: 489,00kcal Zsír: 19,60g Tel.zsír.: 3,04g Feh.: 14,80g CH: 61,60g Cuk: g Só: 0,92g Ca: 240,00mg	Margarin <sup>6,7</sup> , Csirkemell sonka <sup>6</sup> , Vizes zsemle <sup>1</sup> , Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 342,64kcal Zsír: 9,65g Tel.zsír.: 3,33g Feh.: 20,18g CH: 43,14g Cuk: g Só: 2,00g Ca: 236,25mg	Gyümölcs tea, Tojáskrém <sup>3,10</sup> , Sulirúd <sup>1</sup> , Kaliforniai paprika  E: 346,52kcal Zsír: 13,65g Tel.zsír.: 2,64g Feh.: 12,60g CH: 43,56g Cuk: 0,32g Só: 1,19g Ca: 23,33mg
<b>Ebéd</b>		Karfiolleves <sup>1,9</sup> , Bolognai spagetti <sup>1,7</sup> , Ószibarack  E: 764,76kcal Zsír: 31,50g Tel.zsír.: 6,86g Feh.: 33,66g CH: 74,08g Cuk: 3,93g Só: 2,26g Ca: 242,19mg	Zellerkrémleves kész <sup>1,3,7</sup> , Sertéspörkölt, Bulgur köret <sup>1</sup> , Uborkasaláta  E: 654,72kcal Zsír: 27,02g Tel.zsír.: 3,15g Feh.: 33,14g CH: 72,36g Cuk: 9,39g Só: 2,93g Ca: 83,00mg	Zöldborsófőzelék <sup>1,7</sup> , Bécsi virsli, Teljeskiörlesű kenyér <sup>1</sup> , Csokoládés ostya, Gyümölcs ivólé  E: 872,67kcal Zsír: 35,51g Tel.zsír.: 7,43g Feh.: 33,07g CH: 101,92g Cuk: 6,77g Só: 3,76g Ca: 169,37mg	Babgulyás <sup>1,9</sup> , Nektarin, Túrosbatyu <sup>1,3,7,12</sup>  E: 1 050,78kcal Zsír: 42,96g Tel.zsír.: 0,78g Feh.: 42,72g CH: 118,69g Cuk: 1,70g Só: 2,46g Ca: 49,14mg
<b>Uzsonna</b>		Kacsamájás, Sulirúd <sup>1</sup> , Zöldpaprika  E: 243,78kcal Zsír: 8,85g Tel.zsír.: g Feh.: 9,66g CH: 30,81g Cuk: g Só: 1,35g Ca: 3,60mg	Kockasajt <sup>7</sup> , Kifli <sup>1,3,7</sup> , Paradicsom  E: 190,88kcal Zsír: 4,78g Tel.zsír.: 0,58g Feh.: 5,77g CH: 30,64g Cuk: g Só: 1,38g Ca: 13,02mg	Alma, Müzli szelet <sup>1,5,8,11,12</sup>  E: 180,60kcal Zsír: 3,20g Tel.zsír.: g Feh.: 2,00g CH: 33,80g Cuk: 8,55g Só: 0,02g Ca: 21,00mg	Joghurt <sup>7</sup> , Kifli <sup>1</sup>  E: 329,35kcal Zsír: 5,67g Tel.zsír.: g Feh.: 11,15g CH: 57,65g Cuk: 15,00g Só: 1,25g Ca: 150,00mg
Energia:	kcal	1 323,53kcal	1 334,60kcal	1 395,91kcal	1 726,65kcal
Zsír:	g	54,90g	51,40g	48,36g	62,27g
Telített zsírsav:	g	12,66g	6,78g	10,76g	3,42g
Fehérje:	g	51,62g	53,71g	55,25g	66,47g
Szénhidrát:	g	140,79g	164,60g	178,86g	219,91g
Hozzáadott cukor:	g	14,73g	9,39g	15,32g	17,02g
Só:	g	4,42g	5,22g	5,78g	4,90g
Ca:	mg	369,54mg	336,02mg	426,62mg	222,47mg

**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!

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

Étlap

2020. szeptember 7 - 2020. szeptember 13

Étkezés	2020.09.07 Hétfő	2020.09.08 Kedd	2020.09.09 Szerda	2020.09.10 Csütörtök	2020.09.11 Péntek
<b>Tízórai</b>	Margarin <sup>6,7</sup> , Sulirúd <sup>1</sup> , Tej 1,5% <sup>7</sup> , Sertés párizsi <sup>6</sup> E: 395,40kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 40,12g Só: 2,02g Zsír: 17,94g Feh.: 16,98g Cuk: g Ca: 238,80mg	Kakaó instant <sup>6,7</sup> , Briós kifli <sup>1,3,7</sup> E: 483,70kcal Tel.zsír: 6,19g CH: 81,58g Só: 1,19g Zsír: 9,79g Feh.: 16,33g Cuk: 40,91g Ca: 347,04mg	Gyümölcs tea, Tonhalas krém <sup>3,6,7,9</sup> , Teljeskiörlesű zsemle <sup>1</sup> , Kaliforniai paprika E: 287,41kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 38,41g Só: 1,17g Zsír: 11,83g Feh.: 6,93g Cuk: g Ca: 2,10mg	Tej 1,5% <sup>7</sup> , Akácméz, Margarin <sup>6,7</sup> , Teljeskiörlesű kenyér <sup>1</sup> E: 340,40kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 52,92g Só: 1,09g Zsír: 9,52g Feh.: 11,62g Cuk: g Ca: 229,20mg	Tej 1,5% <sup>7</sup> , Margarin <sup>6,7</sup> , Sulirúd <sup>1</sup> , Pulykamell sonka E: 352,00kcal Tel.zsír: 3,49g CH: 41,72g Só: 2,06g Zsír: 11,78g Feh.: 19,02g Cuk: g Ca: 258,01mg
<b>Ebéd</b>	Húsgombóc leves <sup>1,3,6,7,9</sup> , Darás metélt <sup>1,3</sup> , Porcukor szórás, Alma, Feketeáfonya extradzsem, Feketeáfonya extradzsem E: 907,61kcal Tel.zsír: 1,80g CH: 149,56g Só: 1,55g Zsír: 22,79g Feh.: 22,02g Cuk: 10,36g Ca: 45,79mg	Vagdalt pogácsa sertéshúsból <sup>1,3</sup> , Burgonyapüré <sup>6,7</sup> , Gyümölcs ivólé, Csemege uborka E: 543,78kcal Tel.zsír: 7,22g CH: 41,14g Só: 3,55g Zsír: 31,13g Feh.: 22,20g Cuk: 8,44g Ca: 209,35mg	Zöldségleves <sup>1,9</sup> , Roston csirkemell, Gyümölcsmártás <sup>7</sup> , Párolt jázmin rizs E: 737,78kcal Tel.zsír: 3,78g CH: 98,99g Só: 3,07g Zsír: 19,07g Feh.: 41,78g Cuk: 27,69g Ca: 66,59mg	Paradicsomleves <sup>1,9</sup> , Marhapörkölt, Tarhonyaköret <sup>1,3</sup> , Csemege uborka E: 751,02kcal Tel.zsír: 4,73g CH: 75,64g Só: 5,79g Zsír: 25,74g Feh.: 34,70g Cuk: 8,46g Ca: 57,49mg	Sertésragu leves <sup>9</sup> , Burgonyás tészta <sup>1,3</sup> , Vitamin saláta E: 575,07kcal Tel.zsír: 1,82g CH: 74,96g Só: 3,20g Zsír: 18,66g Feh.: 24,74g Cuk: 2,02g Ca: 54,01mg
<b>Uzsonna</b>	Teavaj <sup>7</sup> , Sajtos kifli <sup>1,3</sup> , Zöldpaprika E: 251,88kcal Tel.zsír: 7,75g CH: 24,14g Só: 0,89g Zsír: 14,06g Feh.: 7,46g Cuk: g Ca: 78,75mg	Vizes zsemle <sup>1</sup> , Margarin <sup>6,7</sup> , Gépsonka E: 230,84kcal Tel.zsír: 2,47g CH: 30,66g Só: 1,74g Zsír: 7,13g Feh.: 10,50g Cuk: g Ca: 10,96mg	Szeletelt sajt <sup>7</sup> , Margarin <sup>6,7</sup> , Korpás kifli <sup>1</sup> E: 230,24kcal Tel.zsír: 5,13g CH: 20,91g Só: 1,11g Zsír: 14,13g Feh.: 9,97g Cuk: g Ca: 131,90mg	Vajkrém <sup>7</sup> , Kifli <sup>1,3,7</sup> , Póréhagyma E: 206,53kcal Tel.zsír: 0,57g CH: 31,40g Só: 1,22g Zsír: 6,66g Feh.: 5,02g Cuk: 0,56g Ca: 34,92mg	Krémtúró <sup>7</sup> , Banán E: 347,40kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 65,25g Só: 0,12g Zsír: 0,63g Feh.: 7,38g Cuk: g Ca: 47,12mg
Energia:	1 554,89kcal	1 258,32kcal	1 255,43kcal	1 297,95kcal	1 274,47kcal
Zsír:	54,80g	48,05g	45,03g	41,92g	31,07g
Telített zsírsav:	12,67g	15,88g	8,92g	8,42g	8,64g
Fehérje:	46,46g	49,03g	58,68g	51,33g	51,14g
Szénhidrát:	213,82g	153,37g	158,31g	159,95g	181,93g
Hozzáadott cukor:	10,36g	49,36g	27,69g	9,02g	2,02g
Só:	4,46g	6,48g	5,35g	8,10g	5,38g
Ca:	363,34mg	567,35mg	200,59mg	321,61mg	359,13mg

**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!

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

Étlap

2020. szeptember 14 - 2020. szeptember 20

Étkezés	2020.09.14 Hétfő	2020.09.15 Kedd	2020.09.16 Szerda	2020.09.17 Csütörtök	2020.09.18 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>Tej 1,5%<sup>7</sup>, Gabonagolyó<sup>1,5,6,7,8</sup></p> <p>E: 286,00kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 53,10g Só: 0,29g</p> <p>Zsír: 3,50g Feh.: 10,40g Cuk: g Ca: 228,00mg</p>	<p>Tej 1,5%<sup>7</sup>, Sulirúd<sup>1</sup>, Tömlős sajt<sup>7</sup>, Kigyóuborka</p> <p>E: 345,63kcal Tel.zsír: 6,07g CH: 41,95g Só: 1,56g</p> <p>Zsír: 12,69g Feh.: 15,26g Cuk: g Ca: 472,50mg</p>	<p>Madártej<sup>7</sup>, Foszlós kalács<sup>1,3,7</sup></p> <p>E: 409,80kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 62,92g Só: 0,83g</p> <p>Zsír: 11,91g Feh.: 12,67g Cuk: 4,19g Ca: 245,95mg</p>	<p>Joghurt-actimel<sup>7</sup>, Gépsonka, Korpás zsemle<sup>1,3,7</sup>, Margarin<sup>6,7</sup></p> <p>E: 291,24kcal Tel.zsír: 2,54g CH: 37,21g Só: 1,74g</p> <p>Zsír: 8,91g Feh.: 14,47g Cuk: 10,80g Ca: 144,21mg</p>	<p>Gyümölcs tea, Zalai felvágott<sup>6</sup>, Margarin<sup>6,7</sup>, Paradicsom</p> <p>E: 172,63kcal Tel.zsír: 3,69g CH: 12,96g Só: 0,85g</p> <p>Zsír: 11,53g Feh.: 5,04g Cuk: g Ca: 11,52mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Karalábéleves<sup>1,9</sup>, Natúr sertésszelet<sup>1</sup>, Petrezselymes rizs, Őszibarack befőtt</p> <p>E: 664,42kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 92,40g Só: 3,19g</p> <p>Zsír: 22,87g Feh.: 23,48g Cuk: 0,86g Ca: 47,03mg</p>	<p>Vajgaluska leves<sup>1,3,6,7,9</sup>, Csirkepörkölt, Durum zöldséges orsó<sup>1</sup>, Paradicsomsaláta</p> <p>E: 612,55kcal Tel.zsír: 2,80g CH: 77,02g Só: 2,80g</p> <p>Zsír: 16,80g Feh.: 37,51g Cuk: 11,78g Ca: 57,85mg</p>	<p>Fokhagymakrémleves<sup>1,3,7,9</sup>, Rántott sertésszelet<sup>1,3</sup>, Sárgarépás rizs</p> <p>E: 720,90kcal Tel.zsír: 2,57g CH: 86,39g Só: 3,69g</p> <p>Zsír: 27,21g Feh.: 29,60g Cuk: 5,37g Ca: 143,24mg</p>	<p>Gombaleves<sup>1,9</sup>, Zöldbabfőzelék<sup>1,7</sup>, Csemege debreceni feltét, Teljeskiörlésű kenyér<sup>1</sup></p> <p>E: 539,33kcal Tel.zsír: 3,44g CH: 113,71g Só: 4,22g</p> <p>Zsír: 31,02g Feh.: 44,66g Cuk: 1,78g Ca: 55,90mg</p>	<p>Göngyölt sertéskaraj<sup>1,3</sup>, Burgonyapüré<sup>6,7</sup>, Gyümölcs ivólé, Csokoládés ostya</p> <p>E: 744,12kcal Tel.zsír: 5,16g CH: 61,74g Só: 2,01g</p> <p>Zsír: 38,89g Feh.: 33,49g Cuk: 8,49g Ca: 195,47mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Sajtos párizsi<sup>6</sup>, Teljeskiörlésű zsemle<sup>1</sup>, Kaliforniai paprika, Margarin<sup>6,7</sup></p> <p>E: 283,27kcal Tel.zsír: 4,32g CH: 27,91g Só: 1,58g</p> <p>Zsír: 14,14g Feh.: 10,07g Cuk: g Ca: 122,98mg</p>	<p>Szívecske puding<sup>6,7</sup>, Alma</p> <p>E: 204,08kcal Tel.zsír: 0,79g CH: 41,61g Só: 0,14g</p> <p>Zsír: 2,08g Feh.: 3,95g Cuk: 18,74g Ca: 127,01mg</p>	<p>Teavaj<sup>7</sup>, Teljeskiörlésű zsemle<sup>1</sup>, Zöldpaprika</p> <p>E: 233,88kcal Tel.zsír: 6,06g CH: 25,40g Só: 0,72g</p> <p>Zsír: 12,06g Feh.: 5,57g Cuk: g Ca: 13,20mg</p>	<p>Vajkrém<sup>7</sup>, Magvas stangli<sup>1,6,7,11</sup>, Jégcsap rettek</p> <p>E: 217,73kcal Tel.zsír: 3,88g CH: 28,19g Só: 0,66g</p> <p>Zsír: 9,23g Feh.: 5,28g Cuk: g Ca: 10,60mg</p>	<p>Flört réteges joghurt<sup>7</sup>, Alma</p> <p>E: 180,00kcal Tel.zsír: g CH: 22,50g Só: 0,15g</p> <p>Zsír: 7,80g Feh.: 4,50g Cuk: g Ca: 180,00mg</p>
Energia:	1 233,69kcal	1 162,25kcal	1 364,58kcal	1 048,30kcal	1 096,75kcal
Zsír:	40,51g	31,56g	51,18g	49,17g	58,22g
Telített zsírsav:	7,99g	9,67g	11,23g	9,86g	8,85g
Fehérje:	43,95g	56,72g	47,84g	64,41g	43,03g
Szénhidrát:	173,41g	160,58g	174,70g	179,10g	97,20g
Hozzáadott cukor:	0,86g	30,52g	9,56g	12,58g	8,49g
Só:	5,05g	4,51g	5,24g	6,62g	3,02g
Ca:	398,01mg	657,37mg	402,39mg	210,71mg	386,99mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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!

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

Étlap

2020. szeptember 21 - 2020. szeptember 27

Étkezés	2020.09.21 Hétfő	2020.09.22 Kedd	2020.09.23 Szerda	2020.09.24 Csütörtök	2020.09.25 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Tej 1,5%<sub>07</sub>, Nutella<sub>1,5</sub>, Burgonyás kenyér<sub>1</sub></b>  E: 409,60kcal Tel.zsír: 4,78g CH: 59,50g Só: 1,45g  Zsír: 12,78g Feh.: 13,19g Cuk: 14,40g Ca: 264,00mg	<b>Kakaó<sub>7</sub>, Sajt-eidami<sub>7</sub>, Margarin<sub>6,7</sub>, Sulirúd<sub>1</sub></b>  E: 441,40kcal Tel.zsír: 4,88g CH: 51,38g Só: 1,54g  Zsír: 18,58g Feh.: 16,26g Cuk: g Ca: 321,20mg	<b>Madártej<sub>7</sub>, Fonott kakaós kalács<sub>1,3,7</sub></b>  E: 409,80kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 62,92g Só: 0,83g  Zsír: 11,91g Feh.: 12,67g Cuk: 4,19g Ca: 245,95mg	<b>Tej 2,8%<sub>07</sub>, Kockasajt<sub>7</sub>, Sajtos kifli<sub>1,3</sub></b>  E: 455,38kcal Tel.zsír: 1,70g CH: 47,24g Só: 1,63g  Zsír: 18,77g Feh.: 22,15g Cuk: g Ca: 313,55mg	<b>Gyümölcs tea, Bécsi felvágott, Margarin<sub>6,7</sub>, Vizes zsemle<sub>1</sub>, Kaliforniai paprika</b>  E: 385,60kcal Tel.zsír: 1,50g CH: 43,73g Só: 1,74g  Zsír: 18,50g Feh.: 10,28g Cuk: 12,07g Ca: 3,48mg
<b>Ebéd</b>	<b>Fejtettbab főzelék<sub>1,7</sub>, Sertéspörkölt, Barna kenyér<sub>1</sub>, Tejsüti, Gyümölcs ivólé</b>  E: 822,85kcal Tel.zsír: 4,07g CH: 94,22g Só: 3,63g  Zsír: 29,97g Feh.: 40,46g Cuk: 6,27g Ca: 110,78mg	<b>Zellerleves<sub>1,9</sub>, Húsgombóc sertéshúsból<sub>3</sub>, Paradicsom mártás<sub>1,9</sub>, Főtt burgonya fél adag</b>  E: 591,63kcal Tel.zsír: 1,53g CH: 67,22g Só: 3,64g  Zsír: 16,95g Feh.: 19,97g Cuk: 11,41g Ca: 53,38mg	<b>Májgombóc leves<sub>1,6</sub>, Túrós metélt<sub>1,3,7</sub>, Banán</b>  E: 698,82kcal Tel.zsír: 5,73g CH: 96,06g Só: 1,68g  Zsír: 23,10g Feh.: 24,73g Cuk: 3,08g Ca: 96,61mg	<b>Rántott leves<sub>1,3,7</sub>, Tarhonyás hús<sub>1,3</sub>, Uborkasaláta</b>  E: 740,59kcal Tel.zsír: 3,30g CH: 78,88g Só: 3,64g  Zsír: 33,20g Feh.: 29,97g Cuk: 9,03g Ca: 61,71mg	<b>Szezámós halfilé<sub>1,4,11</sub>, Petrezselymes burgonya, Gyümölcs ivólé, Majonéz<sub>3,10</sub></b>  E: 681,41kcal Tel.zsír: 4,81g CH: 74,77g Só: 1,18g  Zsír: 30,71g Feh.: 24,15g Cuk: 0,10g Ca: 61,60mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Fejessaláta feltét, Teavaj<sub>7</sub>, Teljeskiörlésű zsemle<sub>1</sub></b>  E: 231,31kcal Tel.zsír: 6,06g CH: 24,90g Só: 0,73g  Zsír: 12,03g Feh.: 5,49g Cuk: 0,40g Ca: 15,24mg	<b>Zabszelet<sub>1</sub>, Alma</b>  E: 210,96kcal Tel.zsír: 0,58g CH: 37,51g Só: 0,05g  Zsír: 3,46g Feh.: 6,65g Cuk: g Ca: 45,57mg	<b>Sertés párizsi<sub>6</sub>, Margarin<sub>6,7</sub>, Teljeskiörlésű zsemle<sub>1</sub>, Zöldpaprika</b>  E: 271,48kcal Tel.zsír: 1,49g CH: 25,52g Só: 1,61g  Zsír: 13,82g Feh.: 9,69g Cuk: g Ca: 14,40mg	<b>Teljeskiörlésű keksz<sub>1,5,6,8,11</sub>, Alma</b>  E: 160,54kcal Tel.zsír: g CH: 19,34g Só: 0,13g  Zsír: 7,91g Feh.: 1,82g Cuk: g Ca: 15,75mg	<b>Krémtúró<sub>7</sub>, Őszibarack</b>  E: 193,25kcal Tel.zsír: 4,81g CH: 31,57g Só: 0,13g  Zsír: 3,92g Feh.: 7,42g Cuk: g Ca: 13,05mg
Energia:	1 463,75kcal	1 243,99kcal	1 380,10kcal	1 356,51kcal	1 260,26kcal
Zsír:	54,78g	38,99g	48,83g	59,89g	53,13g
Telített zsírsav:	14,91g	6,98g	9,82g	5,00g	11,12g
Fehérje:	59,14g	42,88g	47,09g	53,94g	41,86g
Szénhidrát:	178,62g	156,11g	184,50g	145,45g	150,07g
Hozzáadott cukor:	21,07g	11,41g	7,27g	9,03g	12,16g
Só:	5,80g	5,22g	4,12g	5,40g	3,05g
Ca:	390,02mg	420,15mg	356,95mg	391,01mg	78,13mg

**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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

Étlap

2020. szeptember 28 - 2020. október 2

Étkezés	2020.09.28 Hétfő	2020.09.29 Kedd	2020.09.30 Szerda	2020.10.01 Csütörtök	2020.10.02 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>Tej 1,5%<sup>7</sup>, Cini Minis<sup>1,5,7,8</sup></p> <p>E: 306,00kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 47,30g Só: 0,27g</p> <p>Zsír: 8,05g Feh.: 9,65g Cuk: g Ca: 228,00mg</p>	<p>Csirkemell sonka<sup>6</sup>, Margarin<sup>6,7</sup>, Kornspitz<sup>1,11</sup>, Zöldpaprika, Tej 1,5%<sup>7</sup></p> <p>E: 400,18kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 52,14g Só: 2,16g</p> <p>Zsír: 10,97g Feh.: 22,36g Cuk: g Ca: 239,85mg</p>	<p>Gyümölcs tea, Rákóczi szalámi, Margarin<sup>6,7</sup>, Teljeskiörlesű zsemle<sup>1</sup></p> <p>E: 376,56kcal Tel.zsír: 1,49g CH: 36,09g Só: 2,06g</p> <p>Zsír: 20,55g Feh.: 11,81g Cuk: g Ca: 1,20mg</p>	<p>Joghurt-actimel<sup>7</sup>, Vajkrém<sup>7</sup>, Teljeskiörlesű zsemle<sup>1</sup></p> <p>E: 277,00kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 35,70g Só: 0,80g</p> <p>Zsír: 10,55g Feh.: 8,05g Cuk: 10,80g Ca: 122,50mg</p>	<p>Tej 1,5%<sup>7</sup>, Teljeskiörlesű kakaós csiga<sup>1,3,6,7</sup></p> <p>E: 474,00kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 61,60g Só: 0,96g</p> <p>Zsír: 17,00g Feh.: 14,80g Cuk: g Ca: 228,00mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Tojásleves<sup>1,3</sup>, Csirkepaprikás<sup>7</sup>, Burgonyagombóc köret</p> <p>E: 707,67kcal Tel.zsír: 5,17g CH: 82,32g Só: 5,78g</p> <p>Zsír: 23,80g Feh.: 36,03g Cuk: 3,08g Ca: 56,96mg</p>	<p>Rakott savanyúkáposzta<sup>7</sup>, Teljeskiörlesű kenyér<sup>1</sup>, Gyümölcs ivólé, Almás pite<sup>1,3,7</sup></p> <p>E: 655,81kcal Tel.zsír: 3,44g CH: 83,71g Só: 2,11g</p> <p>Zsír: 24,24g Feh.: 22,71g Cuk: 1,80g Ca: 45,18mg</p>	<p>Gulyásleves(sertés)<sup>9</sup>, Sajtos pogácsa, Nektarin</p> <p>E: 775,76kcal Tel.zsír: 0,75g CH: 75,70g Só: 1,42g</p> <p>Zsír: 27,29g Feh.: 34,75g Cuk: 1,13g Ca: 26,17mg</p>	<p>Eperkrémleves<sup>7</sup>, Sajtos csirkemell<sup>7</sup>, Kukoricás rizs</p> <p>E: 833,71kcal Tel.zsír: 10,76g CH: 91,00g Só: 3,02g</p> <p>Zsír: 33,11g Feh.: 49,14g Cuk: 26,41g Ca: 262,56mg</p>	<p>Zöldborsófőzelék<sup>1,7</sup>, Gyümölcs ivólé, Bécsi virsli, Barna kenyér<sup>1</sup>, Sütemény<sup>1,3,6,7</sup></p> <p>E: 863,83kcal Tel.zsír: 6,66g CH: 106,58g Só: 3,39g</p> <p>Zsír: 52,35g Feh.: 29,73g Cuk: 6,77g Ca: 183,33mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Teljeskiörlesű zsemle<sup>1</sup>, Kacsamájás, Póréhagyma</p> <p>E: 216,17kcal Tel.zsír: g CH: 26,90g Só: 1,21g</p> <p>Zsír: 7,64g Feh.: 9,11g Cuk: g Ca: 26,10mg</p>	<p>Gyümölcspüré, Kifli<sup>1</sup></p> <p>E: 274,80kcal Tel.zsír: g CH: 54,16g Só: 1,12g</p> <p>Zsír: 3,16g Feh.: 6,40g Cuk: g Ca: mg</p>	<p>Tejberizs<sup>1,7</sup></p> <p>E: 181,50kcal Tel.zsír: g CH: 31,95g Só: 0,08g</p> <p>Zsír: 3,75g Feh.: 5,10g Cuk: g Ca: 195,00mg</p>	<p>Kacsamájás, Stangli<sup>1,6,7</sup>, Zöldpaprika</p> <p>E: 298,98kcal Tel.zsír: g CH: 44,61g Só: 1,55g</p> <p>Zsír: 8,45g Feh.: 11,38g Cuk: g Ca: 3,60mg</p>	<p>Kockasajt<sup>7</sup>, Kifli<sup>1,3,7</sup>, Paradicsom</p> <p>E: 190,88kcal Tel.zsír: 0,58g CH: 30,64g Só: 1,38g</p> <p>Zsír: 4,78g Feh.: 5,77g Cuk: g Ca: 13,02mg</p>
Energia:	1 229,84kcal	1 330,78kcal	1 333,82kcal	1 409,69kcal	1 528,71kcal
Zsír:	39,49g	38,37g	51,59g	52,11g	74,12g
Telített zsírsav:	6,80g	6,77g	2,24g	14,63g	8,87g
Fehérje:	54,79g	51,47g	51,66g	68,57g	50,29g
Szénhidrát:	156,52g	190,01g	143,74g	171,31g	198,82g
Hozzáadott cukor:	3,08g	1,80g	1,13g	37,21g	6,77g
Só:	7,26g	5,38g	3,55g	5,38g	5,72g
Ca:	311,06mg	285,03mg	222,37mg	388,66mg	424,35mg

**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!