

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

Étlap

2020. március 2 - 2020. március 8

Étkezés	2020.03.02 Hétfő	2020.03.03 Kedd	2020.03.04 Szerda	2020.03.05 Csütörtök	2020.03.06 Péntek
<b>Tízórai</b>	Vörös tea, Magvas zsemle <sup>1,11</sup> , Kigyóuborka, Pannónia sajt  E: 251,13kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 27,66g Só: 0,94g  Zsír: 9,68g Feh.: 12,90g Cuk: 0,15g Ca: 4,50mg	Tej 2,8% <sup>07</sup> , Kakaós csiga <sup>1,3,6,7</sup>  E: 300,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 45,10g Só: 0,88g  Zsír: 9,25g Feh.: 10,80g Cuk: 0,00g Ca: 248,00mg	Kacsamájás, Sulirúd <sup>1</sup> , Kaliforniai paprika  E: 272,87kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 31,89g Só: 1,52g  Zsír: 11,05g Feh.: 10,90g Cuk: 0,00g Ca: 2,10mg	Kakaó <sup>7</sup> , Fonott kakaós kalács <sup>1,3,7</sup>  E: 311,50kcal Tel.zsír: 2,17g CH: 53,43g Só: 0,62g  Zsír: 5,46g Feh.: 11,70g Cuk: 3,50g Ca: 174,96mg	Gyümölcsjoghurt <sup>7</sup> , Babapiskóta <sup>1,3</sup>  E: 246,60kcal Tel.zsír: 0,25g CH: 34,84g Só: 0,18g  Zsír: 8,84g Feh.: 6,33g Cuk: 5,99g Ca: 184,19mg
<b>Ebéd</b>	Marhahús leves <sup>1,9</sup> , Főtt marhaszelet, Zsemlegombóc, Vadasmártás <sup>1,7,9,10</sup>  E: 802,49kcal Tel.zsír: 7,21g CH: 96,52g Só: 6,04g  Zsír: 34,53g Feh.: 52,44g Cuk: 14,72g Ca: 114,70mg	Tarhonyaleves <sup>1,3</sup> , Brokkolif zselé <sup>1,7</sup> , Roston csirkemell, Teljeski rlés kenyér <sup>1</sup>  E: 531,87kcal Tel.zsír: 2,61g CH: 54,14g Só: 4,11g  Zsír: 13,17g Feh.: 48,99g Cuk: 10,04g Ca: 319,23mg	Sertésragu leves <sup>9</sup> , Darás metélt <sup>1,3</sup> , Alma  E: 611,05kcal Tel.zsír: 1,72g CH: 85,23g Só: 1,74g  Zsír: 18,11g Feh.: 25,00g Cuk: 1,09g Ca: 67,47mg	Tojásleves <sup>1,3</sup> , Temesvári sertésborda <sup>1,7</sup> , Bulgur köret <sup>1</sup>  E: 680,60kcal Tel.zsír: 5,53g CH: 85,04g Só: 3,50g  Zsír: 31,60g Feh.: 44,21g Cuk: 2,17g Ca: 92,56mg	Fejtettbab f zselé <sup>1,7</sup> , Csirkebrassói, Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Gabonás ostya  E: 825,68kcal Tel.zsír: 4,77g CH: 87,17g Só: 2,12g  Zsír: 31,81g Feh.: 41,72g Cuk: 3,98g Ca: 135,55mg
<b>Uzsonna</b>	Narancs, Dzsungel gabonapehely <sup>1,5,6,7,8</sup>  E: 174,60kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 36,33g Só: 0,22g  Zsír: 0,96g Feh.: 3,21g Cuk: 0,00g Ca: 65,70mg	Bécsi felvágott, Császárzsemle <sup>1</sup> , Margarin, Zöldpaprika  E: 285,77kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 31,78g Só: 1,31g  Zsír: 12,90g Feh.: 9,12g Cuk: 0,00g Ca: 4,02mg	Sajtosrúd <sup>1,3,7,11</sup> , Kefír <sup>7</sup>  E: 387,58kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 30,35g Só: 2,03g  Zsír: 23,60g Feh.: 13,65g Cuk: 0,00g Ca: 270,00mg	Sertés párizsi <sup>6</sup> , Margarin <sup>7</sup> , Korpás zsemle <sup>1,3,7</sup> , Paradicsom  E: 238,61kcal Tel.zsír: 0,09g CH: 26,86g Só: 1,30g  Zsír: 10,19g Feh.: 9,37g Cuk: 0,05g Ca: 24,65mg	Müzli szelet <sup>1,5,8,11,12</sup> , Banán  E: 313,60kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 66,88g Só: 0,11g  Zsír: 2,44g Feh.: 3,72g Cuk: 7,98g Ca: 12,00mg
Energia:	1 228,21kcal	1 118,14kcal	1 271,49kcal	1 230,71kcal	1 385,88kcal
Zsír:	45,17g	35,31g	52,76g	47,25g	43,09g
Telített zsírsav:	7,21g	3,27g	6,12g	7,78g	5,02g
Fehérje:	68,55g	68,92g	49,54g	65,28g	51,77g
Szénhidrát:	160,51g	131,02g	147,47g	165,33g	188,89g
Hozzáadott cukor:	14,87g	10,04g	1,09g	5,71g	17,96g
Só:	7,21g	6,30g	5,29g	5,42g	2,41g
Ca:	184,90mg	571,25mg	339,57mg	292,16mg	331,75mg

**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. Puhatestek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

# ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

# Étlap

2020. március 9 - 2020. március 15

Étkezés	2020.03.09 Hétfő	2020.03.10 Kedd	2020.03.11 Szerda	2020.03.12 Csütörtök	2020.03.13 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Diákcsemege, Magvas zsemle<sup>1,11</sup>, Zöldpaprika</b> E: 273,88kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 28,20g Só: 1,60g Zsír: 12,74g Feh.: 11,76g Cuk: 0,00g Ca: 3,60mg	<b>Karaván sajt<sup>7</sup>, Császárzsemle<sup>1</sup>, Paradicsom</b> E: 266,91kcal Tel.zsír: 4,84g CH: 32,55g Só: 1,40g Zsír: 15,13g Feh.: 11,63g Cuk: 0,00g Ca: 142,20mg	<b>Gépsonka, Paradicsom, Margarin</b> E: 56,72kcal Tel.zsír: 1,41g CH: 1,90g Só: 0,80g Zsír: 2,84g Feh.: 4,81g Cuk: 0,00g Ca: 11,94mg	<b>Tej 2,8%<sup>7</sup>, Mazsolás kuglóf<sup>1,7</sup></b> E: 417,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 63,60g Só: 1,20g Zsír: 11,90g Feh.: 15,10g Cuk: 0,00g Ca: 248,00mg	<b>Tojáskrém<sup>3,7,10</sup>, Sulirúd<sup>1</sup>, Kigyóuborka</b> E: 270,26kcal Tel.zsír: 3,56g CH: 31,19g Só: 1,06g Zsír: 11,27g Feh.: 10,30g Cuk: 1,33g Ca: 24,86mg
<b>Ebéd</b>	<b>Gombakrémleves<sup>1,3,7,9</sup>, Tarhonyás hús<sup>1,3</sup>, Vitaminsaláta</b> E: 628,16kcal Tel.zsír: 3,31g CH: 68,83g Só: 3,67g Zsír: 25,27g Feh.: 28,95g Cuk: 2,47g Ca: 53,75mg	<b>Csontleves eperlevéllel<sup>1,3,8,9</sup>, Tökf zelék<sup>1,7</sup>, Vagdalt pogácsa sertéshúsból<sup>1,3</sup>, Burgonyás kenyér<sup>1</sup></b> E: 731,55kcal Tel.zsír: 5,49g CH: 78,75g Só: 6,00g Zsír: 31,37g Feh.: 32,01g Cuk: 18,43g Ca: 185,37mg	<b>Frankfurti leves<sup>1,3,6,7,9</sup>, Szilvászombóc<sup>1,3</sup>, Alma</b> E: 1 031,48kcal Tel.zsír: 7,02g CH: 184,67g Só: 4,64g Zsír: 35,33g Feh.: 30,46g Cuk: 13,48g Ca: 96,91mg	<b>Kertészleves<sup>1</sup>, Mézes-mustáros csirkemell<sup>6,7,10</sup>, Párolt jázmin rizs</b> E: 602,49kcal Tel.zsír: 5,36g CH: 84,58g Só: 3,36g Zsír: 22,89g Feh.: 34,98g Cuk: 7,56g Ca: 54,03mg	<b>Székelykáposzta<sup>1,7</sup>, Rostos gyümölcsle, Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Csokoládés ostya</b> E: 682,25kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 80,65g Só: 2,26g Zsír: 27,75g Feh.: 25,07g Cuk: 1,98g Ca: 57,87mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Puding<sup>1,7</sup></b> E: 137,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 18,75g Só: 0,25g Zsír: 4,88g Feh.: 3,75g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	<b>Tejszelet, Narancs</b> E: 180,26kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 22,27g Só: 0,02g Zsír: 8,11g Feh.: 3,14g Cuk: 0,00g Ca: 96,78mg	<b>Natur joghurt<sup>7</sup>, Albert keksz<sup>1,3,6,7</sup></b> E: 184,58kcal Tel.zsír: 2,73g CH: 21,24g Só: 0,59g Zsír: 8,24g Feh.: 6,12g Cuk: 0,00g Ca: 168,00mg	<b>Krémtúró<sup>7</sup></b> E: 158,40kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 21,69g Só: 0,03g Zsír: 0,45g Feh.: 5,04g Cuk: 0,00g Ca: 36,32mg	<b>Túró rudi<sup>5,7</sup>, Banán</b> E: 371,70kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 72,29g Só: 0,14g Zsír: 5,89g Feh.: 6,10g Cuk: 11,46g Ca: 48,30mg
Energia:	1 039,54kcal	1 178,72kcal	1 272,78kcal	1 177,89kcal	1 324,21kcal
Zsír:	42,88g	54,61g	46,41g	35,24g	44,91g
Telített zsírsav:	3,31g	10,33g	11,15g	8,69g	11,24g
Fehérje:	44,46g	46,78g	41,38g	55,12g	41,47g
Szénhidrát:	115,78g	133,57g	207,81g	169,87g	184,13g
Hozzáadott cukor:	2,47g	18,43g	13,48g	7,56g	14,77g
Só:	5,53g	7,41g	6,03g	4,58g	3,46g
Ca:	57,35mg	424,35mg	276,85mg	338,34mg	131,03mg

### 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. Puhatestek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

Étlap

2020. március 16 - 2020. március 22

Étkezés	2020.03.16 Hétfő	2020.03.17 Kedd	2020.03.18 Szerda	2020.03.19 Csütörtök	2020.03.20 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Nyári turista, Korpás zsemle<sup>1,3,7</sup>, Zöldpaprika, Margarin</b>  E: 246,17kcal Tel.zsír: 3,46g CH: 26,45g Só: 1,74g  Zsír: 10,42g Feh.: 10,38g Cuk: 0,00g Ca: 26,27mg	<b>Vörös tea, Halkrém<sup>4,10</sup>, Császárszemle<sup>1</sup></b>  E: 200,11kcal Tel.zsír: 0,53g CH: 31,52g Só: 1,06g  Zsír: 3,76g Feh.: 8,77g Cuk: 0,44g Ca: 7,12mg	<b>Csirkemell sonka<sup>6</sup>, Margarin<sup>7</sup>, Sulirúd<sup>1</sup>, Paradicsom</b>  E: 241,67kcal Tel.zsír: 0,17g CH: 32,85g Só: 1,54g  Zsír: 6,54g Feh.: 12,41g Cuk: 0,05g Ca: 9,49mg	<b>Tej 2,8%<sup>7</sup>, Fahéjas csiga<sup>1,3,6,7</sup></b>  E: 302,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 46,10g Só: 0,90g  Zsír: 9,15g Feh.: 10,40g Cuk: 0,00g Ca: 248,00mg	<b>Bécsi felvágott, Magvas stangli<sup>1,6,7,11</sup>, Margarin<sup>6,7</sup>, Kigyóuborka</b>  E: 274,03kcal Tel.zsír: 0,95g CH: 27,64g Só: 1,42g  Zsír: 13,47g Feh.: 9,02g Cuk: 0,00g Ca: 5,70mg
<b>Ebéd</b>	<b>Almaleves<sup>1,7</sup>, Bakonyi sertéstokány<sup>1,7</sup>, Tészta köret<sup>1,3</sup>, Csemege uborka</b>  E: 838,53kcal Tel.zsír: 10,08g CH: 91,80g Só: 4,21g  Zsír: 34,70g Feh.: 36,32g Cuk: 22,15g Ca: 170,37mg	<b>Csontleves eperlevéllel<sup>1,3,8,9</sup>, Zöldborsóf zelék<sup>1,3,6,7,9</sup>, Sült csirkemell<sup>9</sup>, Kálciumos kenyér<sup>1</sup></b>  E: 675,44kcal Tel.zsír: 2,83g CH: 79,28g Só: 5,00g  Zsír: 16,26g Feh.: 52,07g Cuk: 14,64g Ca: 180,13mg	<b>Babgulyás zöldséges<sup>1,9</sup>, Sajtos pogácsa<sup>1,3,7</sup>, Narancs</b>  E: 822,64kcal Tel.zsír: 0,75g CH: 90,84g Só: 4,40g  Zsír: 24,89g Feh.: 34,82g Cuk: 1,70g Ca: 131,14mg	<b>Paradicsomleves<sup>1,3,9</sup>, Rántott halfilé<sup>1,3,4</sup>, Petrezselymes burgonya, Tartármártás<sup>3,7,10</sup></b>  E: 895,71kcal Tel.zsír: 6,93g CH: 77,20g Só: 3,50g  Zsír: 42,69g Feh.: 30,89g Cuk: 12,09g Ca: 75,79mg	<b>Sárgaborsóf zelék<sup>1</sup>, Sültkolbász feltét, Rétes<sup>1,3,6,7</sup>, Félbarna kenyér<sup>1</sup></b>  E: 429,96kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 59,85g Só: 2,10g  Zsír: 13,35g Feh.: 17,07g Cuk: 0,52g Ca: 39,00mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Tejberizs<sup>1,7</sup></b>  E: 181,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 31,95g Só: 0,08g  Zsír: 3,75g Feh.: 5,10g Cuk: 0,00g Ca: 195,00mg	<b>Banán</b>  E: 262,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 60,50g Só: 0,14g  Zsír: 0,25g Feh.: 3,25g Cuk: 0,00g Ca: 15,00mg	<b>Flört réteges joghurt<sup>7</sup></b>  E: 180,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 22,50g Só: 0,15g  Zsír: 7,80g Feh.: 4,50g Cuk: 0,00g Ca: 180,00mg	<b>Müzli szelet<sup>1,5,8,11,12</sup></b>  E: 111,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 19,80g Só: 0,00g  Zsír: 2,40g Feh.: 1,20g Cuk: 8,55g Ca: 0,00mg	<b>Sajtosrúd<sup>1,3,7,11</sup>, Alma</b>  E: 536,20kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 50,50g Só: 2,71g  Zsír: 31,60g Feh.: 12,60g Cuk: 0,00g Ca: 15,75mg
Energia:	1 266,19kcal	1 138,05kcal	1 244,31kcal	1 309,21kcal	1 240,19kcal
Zsír:	48,88g	20,26g	39,23g	54,24g	58,42g
Telített zsírsav:	13,54g	3,36g	0,92g	6,93g	1,62g
Fehérje:	51,80g	64,08g	51,73g	42,49g	38,69g
Szénhidrát:	150,21g	171,30g	146,19g	143,10g	137,99g
Hozzáadott cukor:	22,15g	15,08g	1,75g	20,64g	0,52g
Só:	6,02g	6,20g	6,08g	4,40g	6,23g
Ca:	391,64mg	202,24mg	320,63mg	323,79mg	60,45mg

**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. Puhatestek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

# ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

# Étlap

2020. március 23 - 2020. március 29

Étkezés	2020.03.23 Hétfő	2020.03.24 Kedd	2020.03.25 Szerda	2020.03.26 Csütörtök	2020.03.27 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup>, Briós kifli<sup>1,3,7</sup></b> E: 421,00kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 77,00g Só: 0,78g Zsír: 6,30g Feh.: 13,60g Cuk: 16,28g Ca: 186,98mg	<b>Gyümölcs tea, Ken májas, Magvas zsemle<sup>1,11</sup>, Lilahagyma</b> E: 272,48kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 29,97g Só: 1,47g Zsír: 12,48g Feh.: 9,66g Cuk: 0,00g Ca: 9,30mg	<b>Sertés párizsi<sup>6</sup>, Császárszemle<sup>1</sup>, Margarin, Zöldpaprika</b> E: 250,97kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 31,75g Só: 1,26g Zsír: 9,12g Feh.: 8,58g Cuk: 0,00g Ca: 11,22mg	<b>Kefír<sup>7</sup>, Sajtos croissant<sup>1,3,7</sup></b> E: 322,38kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 25,55g Só: 1,22g Zsír: 19,06g Feh.: 10,85g Cuk: 0,00g Ca: 270,00mg	<b>Kolbászkрем<sup>6,7</sup>, Sulirúd<sup>1</sup>, Kigyóuborka</b> E: 346,93kcal Tel.zsír: 2,99g CH: 30,59g Só: 1,83g Zsír: 19,99g Feh.: 10,54g Cuk: 0,08g Ca: 6,90mg
<b>Ebéd</b>	<b>Gombakrémleves<sup>1,3,7,9</sup>, Bolognai spagetti<sup>1,3,6,7,9,10</sup></b> E: 766,62kcal Tel.zsír: 8,45g CH: 72,13g Só: 2,46g Zsír: 35,68g Feh.: 37,91g Cuk: 2,50g Ca: 241,67mg	<b>Sült csirkecomb<sup>1,3,9</sup>, Spenótmártás<sup>1,7</sup>, F tt burgonya fél adag</b> E: 623,64kcal Tel.zsír: 2,39g CH: 66,34g Só: 1,21g Zsír: 34,50g Feh.: 32,38g Cuk: 8,01g Ca: 378,78mg	<b>Csirkeragu leves<sup>9</sup>, Szilvászombóc<sup>1,3</sup>, Alma</b> E: 931,38kcal Tel.zsír: 1,51g CH: 179,19g Só: 3,12g Zsír: 23,31g Feh.: 38,29g Cuk: 13,40g Ca: 59,70mg	<b>Sertéshús leves<sup>9</sup>, F tt hús, Gyümölcsmártás<sup>7</sup>, Párolt rizs</b> E: 730,36kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 89,45g Só: 2,45g Zsír: 22,13g Feh.: 39,91g Cuk: 27,37g Ca: 98,22mg	<b>Zöldbabf zelék<sup>1,7</sup>, Pulykabrassói, Többszemű kenyér<sup>1</sup>, Sütemény<sup>1,3,6,7</sup></b> E: 711,00kcal Tel.zsír: 4,63g CH: 127,76g Só: 1,83g Zsír: 38,42g Feh.: 52,30g Cuk: 1,51g Ca: 39,56mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Kockasajt<sup>7</sup>, Kifli<sup>1,3,7</sup>, Paradicsom</b> E: 212,01kcal Tel.zsír: 0,58g CH: 32,57g Só: 1,26g Zsír: 6,25g Feh.: 6,13g Cuk: 0,00g Ca: 13,02mg	<b>Gyümölcsjoghurt<sup>7</sup>, Banán</b> E: 442,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 83,00g Só: 0,29g Zsír: 8,05g Feh.: 7,75g Cuk: 0,00g Ca: 195,00mg	<b>Tejszelet</b> E: 118,16kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 9,52g Só: 0,01g Zsír: 7,81g Feh.: 2,24g Cuk: 0,00g Ca: 31,92mg	<b>Narancs, Teljes ki rlés rizs szelet<sup>6,7</sup></b> E: 203,10kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 33,27g Só: 0,01g Zsír: 5,88g Feh.: 3,03g Cuk: 8,49g Ca: 65,70mg	<b>Krémtúró<sup>7</sup>, Kivi</b> E: 219,30kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 32,99g Só: 0,04g Zsír: 1,05g Feh.: 6,04g Cuk: 0,00g Ca: 74,32mg
Energia:	1 399,63kcal	1 338,62kcal	1 300,51kcal	1 255,84kcal	1 277,23kcal
Zsír:	48,23g	55,03g	40,24g	47,07g	59,46g
Telített zsírsav:	12,93g	2,39g	2,17g	7,10g	10,95g
Fehérje:	57,64g	49,79g	49,11g	53,79g	68,88g
Szénhidrát:	181,71g	179,31g	220,46g	148,27g	191,34g
Hozzáadott cukor:	18,78g	8,01g	13,40g	35,86g	1,59g
Só:	4,50g	2,96g	4,38g	3,67g	3,70g
Ca:	441,67mg	583,08mg	102,84mg	433,92mg	120,77mg

### 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. Puhatest ek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

# ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

# Étlap

2020. március 30 - 2020. április 3

Étkezés	2020.03.30 Hétfő	2020.03.31 Kedd	2020.04.01 Szerda	2020.04.02 Csütörtök	2020.04.03 Péntek
<b>Tízórai</b>	Gépsonka, Császárszemle <sub>1</sub> , Margarin, Paradicsom  E: 213,86kcal Tel.zsír: 1,41g CH: 32,68g Só: 1,31g  Zsír: 4,41g Feh.: 9,45g Cuk: 0,00g Ca: 11,94mg	Vörös tea, Trappista sajt <sub>7</sub> , Magvas stangli <sub>1,6,7,11</sub> , Kigyóuborka  E: 252,63kcal Tel.zsír: 5,36g CH: 27,99g Só: 1,39g  Zsír: 13,23g Feh.: 13,06g Cuk: 0,00g Ca: 184,50mg	Kárpáti szalámi, Margarin, Kalciumos zsemle <sub>1</sub> , Kaliforniai paprika  E: 291,92kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 27,57g Só: 1,19g  Zsír: 14,53g Feh.: 11,15g Cuk: 0,00g Ca: 2,52mg	Karamellás tej <sub>7</sub> , Sajtosrúd <sub>1,3,7,11</sub>  E: 374,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 46,00g Só: 1,61g  Zsír: 15,90g Feh.: 11,80g Cuk: 0,00g Ca: 228,00mg	Körített túró <sub>7</sub> , Magvas zsemle <sub>1,11</sub> , Lilahagyma  E: 178,72kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 29,89g Só: 1,69g  Zsír: 3,07g Feh.: 7,44g Cuk: 0,00g Ca: 6,20mg
<b>Ebéd</b>	Karalábéleves <sub>1,3,6,7,9</sub> , Lecsős sertéstokány, Bulgur köret <sub>1</sub> , Narancs  E: 711,99kcal Tel.zsír: 4,71g CH: 79,96g Só: 4,20g  Zsír: 31,80g Feh.: 28,71g Cuk: 0,82g Ca: 130,80mg	Csontleves eperlevéllel <sub>1,3,8,9</sub> , Burgonyafélék <sub>1,3,6,7,9</sub> , Vagdalt pogácsa sertéshúsból <sub>1,3</sub> , Graham kenyér <sub>1</sub>  E: 718,96kcal Tel.zsír: 4,01g CH: 89,66g Só: 7,15g  Zsír: 25,22g Feh.: 32,28g Cuk: 2,42g Ca: 74,96mg	Halleves harcsafilével <sub>4</sub> , Túrós metélt <sub>1,3,7</sub>  E: 495,87kcal Tel.zsír: 5,05g CH: 54,95g Só: 0,93g  Zsír: 16,78g Feh.: 30,67g Cuk: 2,83g Ca: 101,18mg	Brokkolikrémleves <sub>1,3,7</sub> , Tavaszi rizseshús <sub>9</sub> , Cékla saláta <sub>10</sub>  E: 733,41kcal Tel.zsír: 4,35g CH: 85,63g Só: 2,66g  Zsír: 28,02g Feh.: 33,76g Cuk: 10,81g Ca: 165,78mg	Paradicsomos káposztafélék <sub>1,9</sub> , Köményes sertéssült <sub>9</sub> , Burgonyás kenyér <sub>1</sub> , Ostya szelet  E: 839,90kcal Tel.zsír: 1,22g CH: 96,02g Só: 3,20g  Zsír: 28,81g Feh.: 32,19g Cuk: 32,93g Ca: 80,15mg
<b>Uzsonna</b>	Tejberizs <sub>1,7</sub>  E: 181,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 31,95g Só: 0,08g  Zsír: 3,75g Feh.: 5,10g Cuk: 0,00g Ca: 195,00mg	Müzli szelet <sub>1,6,7,12</sub> , Kivi  E: 225,70kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 38,10g Só: 0,01g  Zsír: 6,12g Feh.: 2,08g Cuk: 22,40g Ca: 38,00mg	Banán, Puding <sub>1,7</sub>  E: 316,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 67,15g Só: 0,18g  Zsír: 1,70g Feh.: 6,40g Cuk: 0,00g Ca: 15,00mg	Puding <sub>1,7</sub>  E: 137,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 18,75g Só: 0,25g  Zsír: 4,88g Feh.: 3,75g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Teljes kiérett rizs szelet <sub>6,7</sub> , Alma  E: 193,20kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 31,02g Só: 0,01g  Zsír: 6,18g Feh.: 2,73g Cuk: 8,49g Ca: 15,75mg
Energia:	1 107,35kcal	1 197,29kcal	1 103,79kcal	1 244,91kcal	1 211,82kcal
Zsír:	39,96g	44,57g	33,01g	48,80g	38,06g
Telített zsírsav:	6,12g	9,37g	5,72g	4,35g	1,22g
Fehérje:	43,26g	47,42g	48,21g	49,31g	42,36g
Szénhidrát:	144,59g	155,75g	149,67g	150,38g	156,93g
Hozzáadott cukor:	0,82g	24,82g	2,83g	10,81g	41,42g
Só:	5,59g	8,54g	2,30g	4,52g	4,91g
Ca:	337,74mg	297,46mg	118,70mg	393,78mg	102,10mg

### 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. Puhatestek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!