

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

Étlap

2019. december 2 - 2019. december 8

Étkezés	2019.12.02 Hétfő	2019.12.03 Kedd	2019.12.04 Szerda	2019.12.05 Csütörtök	2019.12.06 Péntek	2019.12.07 Szombat
Tízórai	Tej 2,8%⁷, Teljeskiörlés kakaós csiga^{1,3,6,7} E: 436,50kcal Zsír: 18,20g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 17,60g CH: 46,70g Cuk: 0,00g Só: 0,88g Ca: 248,00mg	Sertés párizsi⁶, Magvas zsemle^{1,11}, Margarin^{6,7}, Paradicsom E: 243,77kcal Zsír: 9,77g Tel.zsír.: 0,96g Feh.: 8,53g CH: 28,30g Cuk: 0,00g Só: 1,41g Ca: 12,60mg	Tojáskrém^{3,7,10}, Sulirúd¹, Póréhagyma E: 277,81kcal Zsír: 11,33g Tel.zsír.: 3,56g Feh.: 10,66g CH: 32,57g Cuk: 0,00g Só: 1,06g Ca: 46,46mg	Bécsi felvágott, Császárszemle¹, Margarin, Kaliforniai paprika E: 289,16kcal Zsír: 12,90g Tel.zsír.: 0,67g Feh.: 9,06g CH: 32,69g Cuk: 0,00g Só: 1,31g Ca: 2,52mg	Gyümölcs tea, Sajtosrúd^{1,3,7,11} E: 484,00kcal Zsír: 31,00g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,00g CH: 40,00g Cuk: 0,00g Só: 2,70g Ca: 0,00mg	Madártej⁷, Fonott kakaós kalács^{1,3,7} E: 369,50kcal Zsír: 10,86g Tel.zsír.: 2,17g Feh.: 11,50g CH: 56,43g Cuk: 3,50g Só: 0,72g Ca: 242,96mg
Ebéd	Zellerkrémleves^{1,7,9}, Hentestokány, Tarhonya köret^{1,3} E: 725,91kcal Zsír: 31,17g Tel.zsír.: 5,21g Feh.: 34,26g CH: 71,51g Cuk: 0,00g Só: 4,06g Ca: 119,01mg	Húsgombóc leves^{1,3,6,7,9}, Zöldborsóf zelék^{1,3,6,7,9}, Virslí, Graham kenyér¹ E: 810,06kcal Zsír: 36,70g Tel.zsír.: 2,78g Feh.: 35,65g CH: 83,43g Cuk: 8,99g Só: 5,92g Ca: 176,70mg	Halleves harcsafilével⁴, Túrós metélt^{1,3,7} E: 495,87kcal Zsír: 16,78g Tel.zsír.: 5,05g Feh.: 30,67g CH: 54,95g Cuk: 0,00g Só: 0,93g Ca: 101,18mg	Kertészleves¹, Mézes-mustáros csirkemell^{6,7,10}, Burgonyapüré^{6,7}, Mandarin E: 604,74kcal Zsír: 35,94g Tel.zsír.: 11,68g Feh.: 35,21g CH: 34,95g Cuk: 2,83g Só: 3,50g Ca: 264,66mg	Tökf zelék^{1,7}, Sertéspörkölt¹, Félbarna kenyér¹ E: 667,24kcal Zsír: 30,71g Tel.zsír.: 4,92g Feh.: 37,52g CH: 57,52g Cuk: 0,00g Só: 3,14g Ca: 195,96mg	Mexikói csirkecomb¹, Párolt jázmin rizs, Rostos gyümölcslé E: 780,99kcal Zsír: 30,79g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 26,92g CH: 114,42g Cuk: 0,00g Só: 2,14g Ca: 46,34mg
Uzsonna	Müzli szelet^{1,5,8,11,12}, Narancs E: 165,70kcal Zsír: 2,54g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 2,02g CH: 31,23g Cuk: 7,98g Só: 0,01g Ca: 65,70mg	Flört réteges joghurt⁷, Alma E: 232,20kcal Zsír: 8,40g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,10g CH: 33,00g Cuk: 0,00g Só: 0,16g Ca: 195,75mg	Banán, Olajos magvak^{5,8,11} E: 441,00kcal Zsír: 12,50g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,50g CH: 69,25g Cuk: 0,00g Só: 0,14g Ca: 15,00mg	Kockasajt⁷, Kigyóuborka, Kifli^{1,3,7} E: 208,97kcal Zsír: 6,22g Tel.zsír.: 0,57g Feh.: 6,13g CH: 31,88g Cuk: 0,00g Só: 1,26g Ca: 13,32mg	Krémtúró⁷ E: 158,40kcal Zsír: 0,45g Tel.zsír.: 3,33g Feh.: 5,04g CH: 21,69g Cuk: 0,00g Só: 0,03g Ca: 36,32mg	Puding^{1,7} E: 137,50kcal Zsír: 4,88g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,75g CH: 18,75g Cuk: 0,00g Só: 0,25g Ca: 0,00mg
Energia:	1 328,11kcal	1 286,03kcal	1 214,67kcal	1 102,87kcal	1 309,64kcal	1 287,99kcal
Zsír:	51,91g	54,87g	40,61g	55,05g	62,16g	46,53g
Telített zsírsav:	5,21g	3,74g	8,61g	12,92g	8,25g	3,46g
Fehérje:	53,88g	49,28g	49,83g	50,40g	54,56g	42,17g
Szénhidrát:	149,44g	144,73g	156,77g	99,53g	119,21g	189,60g
Hozzáadott cukor:	7,98g	8,99g	0,00g	2,83g	0,00g	3,50g
Só:	4,94g	7,49g	2,13g	6,07g	5,87g	3,11g
Ca:	432,71mg	385,05mg	162,64mg	280,50mg	232,28mg	289,29mg

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

2019. december 9 - 2019. december 15

Étkezés	2019.12.09 Hétf	2019.12.10 Kedd	2019.12.11 Szerda	2019.12.12 Csütörtök	2019.12.13 Péntek	2019.12.14 Szombat
Tízórai	Kakaó⁷, Mazsolás kuglóf^{1,7} E: 415,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 74,00g Só: 0,77g Zsír: 6,50g Feh.: 14,10g Cuk: 0,00g Ca: 160,00mg	Diákcsemege, Margarin⁷, Vizes zsemle¹, Póréhagyma E: 319,01kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 32,04g Só: 1,69g Zsír: 15,98g Feh.: 12,09g Cuk: 0,05g Ca: 26,10mg	Ken májas, Magvas stangli^{1,6,7,11}, Zöldpaprika E: 234,58kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 28,26g Só: 1,22g Zsír: 9,69g Feh.: 8,41g Cuk: 0,00g Ca: 3,60mg	Soproni felvágott, Kalciumos zsemle¹, Margarin, Kigyóuborka E: 247,78kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 25,61g Só: 1,50g Zsír: 11,77g Feh.: 8,12g Cuk: 0,00g Ca: 4,92mg	Gyümölcs tea, Leveles csiga^{1,3,7} E: 421,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 60,00g Só: 0,65g Zsír: 17,00g Feh.: 6,70g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Tej 2,8%⁰⁷, Lekváros táska^{1,6} E: 580,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 84,20g Só: 1,12g Zsír: 16,60g Feh.: 20,80g Cuk: 0,00g Ca: 248,00mg
Ebéd	Gombakrémleves^{1,3,7,9}, Bolognai spagetti^{1,3,6,7,9,10} E: 766,62kcal Tel.zsír.: 8,45g CH: 72,13g Só: 2,46g Zsír: 35,68g Feh.: 37,91g Cuk: 0,00g Ca: 241,67mg	Kelkáposztaf zelék¹, Pulykabrassói, Ostya szelet E: 580,70kcal Tel.zsír.: 1,42g CH: 53,80g Só: 2,10g Zsír: 24,76g Feh.: 33,45g Cuk: 0,00g Ca: 100,45mg	Csirkeragu leves^{1,3,6,7,9}, Burgonyás tészta^{1,3}, Csemege uborka E: 576,78kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 77,41g Só: 4,03g Zsír: 15,82g Feh.: 31,49g Cuk: 0,00g Ca: 69,55mg	Sertéshúsleves^{1,3,9}, Főtt hús, Gyümölcsmártás⁷, Párolt rizs E: 747,63kcal Tel.zsír.: 3,48g CH: 99,28g Só: 2,64g Zsír: 24,10g Feh.: 30,42g Cuk: 12,99g Ca: 100,49mg	Tojásleves^{1,3}, Brokkolif zelék^{1,7}, Dínó falatok^{1,3,6,7,10}, Alma E: 600,77kcal Tel.zsír.: 3,58g CH: 55,57g Só: 3,51g Zsír: 29,49g Feh.: 25,32g Cuk: 0,00g Ca: 330,36mg	Serpény s burgonya, Sütemény^{1,3,6,7}, Vegyesvágott E: 587,54kcal Tel.zsír.: 0,34g CH: 89,10g Só: 1,90g Zsír: 20,19g Feh.: 24,57g Cuk: 0,00g Ca: 17,26mg
Uzsonna	Vajkrém⁷, Paradicsom, Korpás zsemle^{1,3,7} E: 214,71kcal Tel.zsír.: 0,09g CH: 28,06g Só: 0,96g Zsír: 8,33g Feh.: 6,71g Cuk: 0,84g Ca: 17,45mg	Gyümölcsjoghurt⁷, Narancs E: 242,10kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 35,25g Só: 0,16g Zsír: 8,10g Feh.: 5,40g Cuk: 0,00g Ca: 245,70mg	Túró rudi^{5,7}, Banán 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	Zabszelet¹ E: 158,76kcal Tel.zsír.: 0,58g CH: 27,01g Só: 0,03g Zsír: 2,86g Feh.: 6,05g Cuk: 0,00g Ca: 29,82mg	Tejberizs^{1,7} E: 181,50kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 31,95g Só: 0,08g Zsír: 3,75g Feh.: 5,10g Cuk: 0,00g Ca: 180,00mg	Mandarin E: 70,35kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 14,70g Só: 0,00g Zsír: 0,45g Feh.: 1,05g Cuk: 0,00g Ca: 34,50mg
Energia:	1 396,33kcal	1 141,81kcal	1 183,06kcal	1 154,17kcal	1 203,27kcal	1 237,89kcal
Zsír:	50,52g	48,84g	31,40g	38,73g	50,24g	37,24g
Telített zsírsav:	8,54g	1,42g	6,55g	4,72g	3,58g	0,34g
Fehérje:	58,72g	50,95g	46,00g	44,59g	37,12g	46,42g
Szénhidrát:	174,19g	121,09g	177,96g	151,90g	147,52g	188,00g
Hozzáadott cukor:	0,84g	0,05g	11,46g	12,99g	0,00g	0,00g
Só:	4,19g	3,96g	5,40g	4,17g	4,24g	3,03g
Ca:	419,12mg	372,25mg	121,45mg	135,23mg	510,36mg	299,76mg

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!

Étkezés	2019.12.16 Hétfő	2019.12.17 Kedd	2019.12.18 Szerda	2019.12.19 Csütörtök	2019.12.20 Péntek
Tízórai	Madártej⁷, Briós kifli^{1,3,7} E: 479,00kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 80,00g Só: 0,88g Zsír: 11,70g Feh.: 13,40g Cuk: 16,28g Ca: 254,98mg	Karaván sajt⁷, Margarin, Kaliforniai paprika E: 134,72kcal Tel.zsír: 5,50g CH: 2,39g Só: 1,01g Zsír: 15,59g Feh.: 7,00g Cuk: 0,00g Ca: 140,52mg	Zalai felvágott⁶, Sulirúd¹, Margarin^{6,7}, Paradicsom E: 273,37kcal Tel.zsír: 3,15g CH: 30,82g Só: 1,69g Zsír: 11,19g Feh.: 10,54g Cuk: 0,00g Ca: 11,52mg	Szalámikrém, Császárszemle¹, Lilahagyma E: 249,85kcal Tel.zsír: 1,36g CH: 33,67g Só: 1,27g Zsír: 8,07g Feh.: 8,64g Cuk: 0,00g Ca: 13,59mg	Kefír⁷, Kifli^{1,3,7} E: 289,64kcal Tel.zsír: 4,96g CH: 38,92g Só: 1,70g Zsír: 9,67g Feh.: 11,37g Cuk: 0,00g Ca: 278,82mg
Ebéd	Tarhonyás hús^{1,3}, Almalé, Vegyesvágott E: 601,71kcal Tel.zsír: 1,23g CH: 86,13g Só: 1,81g Zsír: 16,51g Feh.: 38,00g Cuk: 23,98g Ca: 42,78mg	Csontleves eperlevéllel^{1,3,8,9}, Zöldbabf zelék^{1,7}, Köményes sertéssült⁹, Csokoládés ostya, Kálciumos kenyér¹ E: 784,42kcal Tel.zsír: 3,46g CH: 141,28g Só: 5,55g Zsír: 38,42g Feh.: 62,55g Cuk: 0,00g Ca: 62,17mg	Gulyásleves(sertés) ^{1,3,6,7,9}, Sajtos pogácsa^{1,3,7}, Narancs E: 804,41kcal Tel.zsír: 0,70g CH: 81,09g Só: 5,29g Zsír: 27,26g Feh.: 35,07g Cuk: 0,00g Ca: 108,73mg	Zöldborsóleves^{1,9}, Harcsapaprikás^{4,7}, Galuska^{1,3} E: 638,67kcal Tel.zsír: 3,39g CH: 103,46g Só: 4,54g Zsír: 20,30g Feh.: 51,26g Cuk: 0,15g Ca: 74,68mg	Székelykáposzta^{1,7}, Burgonyás kenyér¹, Rétes^{1,3,6,7} E: 666,14kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 64,04g Só: 2,08g Zsír: 30,00g Feh.: 34,04g Cuk: 0,00g Ca: 49,56mg
Uzsonna	Gépsonka, Magvas zsemle^{1,11}, Margarin, Kigyóuborka E: 192,68kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 28,21g Só: 1,50g Zsír: 4,06g Feh.: 9,31g Cuk: 0,00g Ca: 12,24mg	Flört réteges joghurt⁷, Kivi E: 240,90kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 33,80g Só: 0,16g Zsír: 8,40g Feh.: 5,50g Cuk: 5,00g Ca: 218,00mg	Puding^{1,7} 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	Túrósbatyu^{1,3,7,12}, Alma E: 423,20kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 52,50g Só: 0,55g Zsír: 16,60g Feh.: 13,60g Cuk: 0,00g Ca: 15,75mg	Banán, Müzli szelet^{1,5,8,11,12} E: 366,10kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 78,98g Só: 0,14g Zsír: 2,49g Feh.: 4,37g Cuk: 7,98g Ca: 15,00mg
Energia:	1 273,39kcal	1 160,04kcal	1 215,28kcal	1 311,72kcal	1 321,87kcal
Zsír:	32,27g	62,41g	43,32g	44,96g	42,16g
Telített zsírsav:	6,52g	8,96g	3,84g	4,75g	8,06g
Fehérje:	60,70g	75,04g	49,36g	73,49g	49,77g
Szénhidrát:	194,35g	177,48g	130,66g	189,63g	181,94g
Hozzáadott cukor:	40,26g	0,00g	0,00g	0,15g	7,98g
Só:	4,19g	6,73g	7,24g	6,36g	3,91g
Ca:	310,00mg	420,69mg	120,25mg	104,02mg	343,38mg

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!