

Étlap

Rakottas iskola felsős

2024. október 7 - 2024. október 11

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2024.10.07 Hétfő	Citromfű-almatea ¹² , Vaj ⁷ , Fehér formakenyér ¹ , Sárgabarack lekvár E: 291,40kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 48,56g Só: 0,77g Zsír: 8,50g Feh.: 3,98g Cuk: 18,85g Ca: 6,70mg	Kertész leves ^{1,3,7,9,10} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Pulykapörkölt ¹ , Szezonális gyümölcs E: 807,65kcal Tel.zsír.: 1,05g CH: 86,81g Só: 0,54g Zsír: 34,75g Feh.: 31,04g Cuk: 0,00g Ca: 38,77mg	Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,11} , TK zsemle ¹ , Jégcsapretek, Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 242,21kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 32,54g Só: 1,02g Zsír: 7,02g Feh.: 11,46g Cuk: 0,04g Ca: 0,00mg
2024.10.08 Kedd	Gyerekkávét ⁷ , Molnárka 50g ¹ E: 354,50kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 59,36g Só: 0,40g Zsír: 7,21g Feh.: 11,56g Cuk: 11,79g Ca: 228,00mg	Vegyesgyümölcs-leves ^{1,7} , Sertésrizottó ⁷ , Uborka saláta E: 716,04kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 95,44g Só: 0,74g Zsír: 24,97g Feh.: 31,09g Cuk: 6,47g Ca: 175,78mg	Flóra margarin ⁷ , Lenmagos TK zsemle ^{1,11} , Zöldpaprika, Száraz csemege szalámi ^{1,7} E: 299,44kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 34,77g Só: 1,34g Zsír: 9,98g Feh.: 8,45g Cuk: 0,22g Ca: 5,40mg
2024.10.09 Szerda	Vadmeggy gyümölcsstea, TK formakenyér ¹ , Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 282,65kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 35,50g Só: 0,75g Zsír: 12,60g Feh.: 4,80g Cuk: 8,04g Ca: 0,00mg	Hamis gulyásleves ^{1,3,7,9,10} , Húsos-sajtos rakott tészta sertésből ^{1,7} , Szezonális gyümölcs E: 897,38kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 108,30g Só: 1,10g Zsír: 32,32g Feh.: 37,06g Cuk: 1,12g Ca: 157,46mg	Vizes zsemle ¹ , Főtt tojás margarinnal ^{3,7} , Kígyó uborka E: 246,41kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 30,48g Só: 0,84g Zsír: 5,93g Feh.: 6,89g Cuk: 0,00g Ca: 13,74mg
2024.10.10 Csütörtök	TK kifli sószegény ¹ , Gyümölcsös joghurt 125g ⁷ E: 277,51kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 52,43g Só: 0,79g Zsír: 3,27g Feh.: 7,94g Cuk: 0,84g Ca: 142,50mg	Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} , Kapros csirkemell ^{1,7} , Bulgur ¹ E: 810,95kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 89,40g Só: 0,43g Zsír: 32,75g Feh.: 39,36g Cuk: 4,02g Ca: 49,61mg	Delma margarin, Vizes zsemle ¹ , Lapka sajt ⁷ , Zöldpaprika E: 189,22kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 30,75g Só: 0,84g Zsír: 4,76g Feh.: 4,91g Cuk: 0,00g Ca: 12,84mg
2024.10.11 Péntek	Erdei gyümölcsstea, Vaj ⁷ , TK formakenyér ¹ , Paradicsom E: 243,60kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 36,00g Só: 0,75g Zsír: 8,66g Feh.: 4,39g Cuk: 8,04g Ca: 6,70mg	Rántott sertésborda sütőben ^{1,3,7} , Rostos gyümölcslé, Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta E: 777,66kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 100,53g Só: 0,66g Zsír: 24,06g Feh.: 31,17g Cuk: 3,50g Ca: 49,46mg	Lekváros bukta ^{**} ^{1,3,7} E: 256,81kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 47,25g Só: 0,42g Zsír: 4,69g Feh.: 4,55g Cuk: 4,20g Ca: 0,00mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt