

Iskola-alsó tagozat

Étlap

2024. március 4 - 2024. március 8

Étkezés	2024.03.04 Hétfő	2024.03.05 Kedd	2024.03.06 Szerda	2024.03.07 Csütörtök	2024.03.08 Péntek
Tízórai	Tej ₇ , Vaj ₇ , Kifli _{1,7} E: 350kcal Tel.zsír: 8,03g CH: 38,84g Só: 0,66g Zsír: 16,28g Feh.: 11,17g H.Cuk: g Ca: 240,99mg	Gyümölcsstea, Paprikás szalámi, Zsemle ₁ E: 281kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 37,61g Só: 0,89g Zsír: 9,51g Feh.: 8,62g H.Cuk: 8,99g Ca: 14,29mg	Gyümölcsstea, Zöldpaprika, Májkrém _{1,6,10} , Teljes kiőrlésű kenyér ₁ E: 263kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 42,28g Só: 1,29g Zsír: 5,59g Feh.: 8,92g H.Cuk: 8,99g Ca: 22,94mg	Gyümölcsstea, Sajtkrém ₇ , Zöldáru új hagyma, Félbarna kenyér ₁ E: 223kcal Tel.zsír: 6,88g CH: 44,60g Só: 1,12g Zsír: 1,48g Feh.: 7,06g H.Cuk: 8,99g Ca: 70,94mg	Kakaó ₇ , Margarin, Kifli _{1,7} E: 347kcal Tel.zsír: 3,67g CH: 57,91g Só: 0,80g Zsír: 7,44g Feh.: 11,54g H.Cuk: 19,10g Ca: 250,38mg
Ebéd	Burgonyaleves ₁ , Mexikói csirkeragu ₁ , Tarhonya köret (kézi) _{1,3} E: 670kcal Tel.zsír: 1,86g CH: 75,11g Só: 0,29g Zsír: 24,52g Feh.: 34,30g H.Cuk: g Ca: 67,16mg	Zöldségleves csigatésztával _{1,3,9} , Székelykáposzta _{1,7} , Teljes őrlésű kenyér ebédhez ₁ E: 649kcal Tel.zsír: 3,01g CH: 65,54g Só: 1,11g Zsír: 25,30g Feh.: 35,09g H.Cuk: g Ca: 183,89mg	Vajgaluskaleves _{1,3,9} , Stefánia vagdalt _{1,3} , Párolt rizs, Csemege uborka E: 656kcal Tel.zsír: 1,98g CH: 73,03g Só: 1,19g Zsír: 29,34g Feh.: 22,35g H.Cuk: g Ca: 79,01mg	Fokhagymás tészta leves _{1,3} , Sárgaborsó főzelék ₁ , Sertéspörkölt, Teljes őrlésű kenyér ebédhez ₁ E: 735kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 84,02g Só: 1,16g Zsír: 24,89g Feh.: 39,90g H.Cuk: g Ca: 77,72mg	Magyaros karfiolleves tésztával _{1,3,9} , Gránátos (burgonyás) kocka _{1,3} , Céklasaláta E: 559kcal Tel.zsír: 2,12g CH: 83,23g Só: 1,13g Zsír: 17,24g Feh.: 16,43g H.Cuk: 5,59g Ca: 84,19mg
Uzsonna	Retek, Zala felvágott ₆ , Teljes kiőrlésű kenyér ₁ E: 226kcal Tel.zsír: 2,23g CH: 29,04g Só: 1,15g Zsír: 6,96g Feh.: 9,90g H.Cuk: g Ca: 38,21mg	Uborka, Körözött ₇ , Félbarna kenyér ₁ E: 243kcal Tel.zsír: 2,45g CH: 35,18g Só: 0,97g Zsír: 5,21g Feh.: 12,43g H.Cuk: g Ca: 66,83mg	Kefir ₇ , Magos zsemle _{1,11} E: 294kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 40,35g Só: 1,23g Zsír: 8,70g Feh.: 12,25g H.Cuk: g Ca: 315,86mg	Paradicsom, Párizsi ₆ , Zsemle ₁ E: 220kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 30,16g Só: 1,27g Zsír: 5,89g Feh.: 8,67g H.Cuk: g Ca: 23,35mg	Margarin, Sárgarépakrém ₇ , Teljes kiőrlésű zsemle ₁ , Alma E: 242kcal Tel.zsír: 4,81g CH: 40,85g Só: 0,93g Zsír: 4,76g Feh.: 7,02g H.Cuk: g Ca: 70,40mg
Energia:	1 246,50kcal	1 172,88kcal	1 212,89kcal	1 179,23kcal	1 147,12kcal
Zsír:	47,76g	40,02g	43,63g	32,26g	29,44g
Telített zsírsav:	12,12g	8,68g	6,41g	8,79g	10,60g
Fehérje:	55,37g	56,14g	43,51g	55,63g	35,00g
Szénhidrát:	142,99g	138,33g	155,66g	158,78g	181,99g
Hozzáadott cukor:	g	8,99g	8,99g	8,99g	24,70g
Só:	2,10g	2,97g	3,71g	3,55g	2,87g
Ca:	346,36mg	265,01mg	417,80mg	172,01mg	404,97mg

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

A változás jogát fenntartjuk!

OLAJÁSZ
Kereskedelmi és Szolgáltató Bt.
9500 Celldömök, Liszt F. u. 23./A.
Adószám: 21981520-2-18