

# Étlap



Iskola alsótagozatos (3x)

2022. november 28 - 2022. december 2

Étkezés	2022.11.28 Hétfő	2022.11.29 Kedd	2022.11.30 Szerda	2022.12.01 Csütörtök	2022.12.02 Péntek
<b>Tízórai</b>	Müzli gyümölcsdarabokkal <sup>1</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 248kcal Tel.zsír.: 2,19g CH: 38,74g Só: 0,54g  Zsír: 4,81g Feh.: 11,79g H.Cuk: 14,38g Ca: 307,64mg	Tojásrántotta <sup>3</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Paprika Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 387kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 45,69g Só: 0,87g  Zsír: 13,10g Feh.: 21,23g H.Cuk: g Ca: 329,51mg	Lekváros kenyér <sup>1,3,7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 337kcal Tel.zsír.: 3,37g CH: 58,92g Só: 1,03g  Zsír: 9,25g Feh.: 14,50g H.Cuk: 12,46g Ca: 297,84mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Retek Kenőmájás <sup>6,7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 377kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 45,13g Só: 1,55g  Zsír: 12,90g Feh.: 19,84g H.Cuk: g Ca: 320,99mg	Sajtos melegszendvics <sup>1,3,7</sup> Paradicsom Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 390kcal Tel.zsír.: 6,50g CH: 43,86g Só: 1,04g  Zsír: 14,97g Feh.: 19,56g H.Cuk: g Ca: 450,79mg
<b>Ebéd</b>	Köményleves <sup>1</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Kenyérkocka <sup>1,3,7</sup> Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> Sertés aprópecsenye <sup>1</sup>  E: 784kcal Tel.zsír.: 3,37g CH: 63,58g Só: 0,64g  Zsír: 42,99g Feh.: 31,97g H.Cuk: 1,87g Ca: 125,40mg	Magyaros gombaleves, lisztmentes <sup>9</sup> Húsos makaróni <sup>1,7</sup> Kivi  E: 595kcal Tel.zsír.: 2,79g CH: 71,02g Só: 0,29g  Zsír: 20,69g Feh.: 27,54g H.Cuk: g Ca: 134,64mg	Zöldségkrém leves <sup>1,7,9</sup> Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> Csemege sült karaj <sup>1</sup> Burgonyapüré <sup>7</sup>  E: 500kcal Tel.zsír.: 4,32g CH: 43,14g Só: 0,51g  Zsír: 24,71g Feh.: 24,41g H.Cuk: g Ca: 154,47mg	Erőleves tészta nélkül Mexikói csirkeragu <sup>1</sup> Párolt rizs  E: 513kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 62,43g Só: 0,38g  Zsír: 16,82g Feh.: 26,40g H.Cuk: g Ca: 101,16mg	Tárkonyos sertésraguleves <sup>1,7,9</sup> Szilvás gombóc <sup>1,3</sup>  E: 590kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 71,65g Só: 0,52g  Zsír: 22,96g Feh.: 20,66g H.Cuk: 6,00g Ca: 84,21mg
<b>Uzsonna</b>	Korpás zsemle <sup>1,3,7</sup> Póréhagyma Csirkemell sonka <sup>6</sup>  E: 185kcal Tel.zsír.: 0,29g CH: 28,53g Só: 0,75g  Zsír: 1,37g Feh.: 14,57g H.Cuk: g Ca: 37,19mg	Túrós táska <sup>1,3,7</sup>  E: 233kcal Tel.zsír.: g CH: 38,50g Só: g  Zsír: 4,20g Feh.: 8,40g H.Cuk: g Ca: mg	Magos zsemle <sup>1,11</sup> Sajtkrém <sup>7,8,11</sup> Kígyóborka  E: 353kcal Tel.zsír.: 7,23g CH: 29,40g Só: 1,27g  Zsír: 18,72g Feh.: 16,32g H.Cuk: g Ca: 355,09mg	Sonkás pizza <sup>1,3,7</sup>  E: 387kcal Tel.zsír.: 4,57g CH: 38,91g Só: 0,58g  Zsír: 15,84g Feh.: 21,75g H.Cuk: 1,00g Ca: 175,04mg	Teljes kiőrlésű kifli <sup>1,3,7</sup> Natúr joghurt <sup>7</sup>  E: 306kcal Tel.zsír.: 4,01g CH: 45,54g Só: 1,13g  Zsír: 6,76g Feh.: 12,18g H.Cuk: g Ca: 196,80mg
Energia:	1 217,49kcal	1 215,18kcal	1 189,93kcal	1 277,02kcal	1 286,14kcal
Zsír:	49,16g	37,99g	52,68g	45,56g	44,69g
Telített zsírsav:	5,85g	6,61g	14,92g	13,33g	13,18g
Fehérje:	58,33g	57,18g	55,23g	67,99g	52,40g
Szénhidrát:	130,85g	155,21g	131,46g	146,47g	161,04g
Hozzáadott cukor:	16,26g	g	12,46g	1,00g	6,00g
Só:	1,93g	1,16g	2,81g	2,50g	2,69g
Ca:	470,23mg	464,15mg	807,40mg	597,20mg	731,80mg

### 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!