

### Iskola alsótagozatos (3x)

Étkezés	2022.12.05 Hétfő	2022.12.06 Kedd	2022.12.07 Szerda	2022.12.08 Csütörtök	2022.12.09 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejbedara kakaó szórattal <sup>1,7</sup> E: 310kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 56,73g Só: 0,31g Zsír: 3,95g Feh.: 11,28g H.Cuk: 19,98g Ca: 268,57mg	Rozsos zsemle, tojáskrém, reték <sup>1,3,7,10</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup> E: 373kcal Tel.zsír.: 4,27g CH: 45,67g Só: 1,10g Zsír: 12,32g Feh.: 19,54g H.Cuk: g Ca: 324,17mg	Vajas pogácsa <sup>1,3,6,7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup> E: 374kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 41,62g Só: 0,84g Zsír: 16,28g Feh.: 15,81g H.Cuk: g Ca: 285,00mg	Graham kenyér <sup>1</sup> Kigyóuborka Főtt virsli <sup>6</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup> E: 388kcal Tel.zsír.: 4,88g CH: 47,87g Só: 0,83g Zsír: 15,26g Feh.: 25,05g H.Cuk: g Ca: 317,09mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Paradicsom Magyaros vajkrém <sup>7</sup> Tea E: 265kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 42,77g Só: 0,38g Zsír: 6,88g Feh.: 6,92g H.Cuk: 8,99g Ca: 29,70mg
<b>Ebéd</b>	Sárgaborsógulyás <sup>1</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Kakaós palacsinta <sup>1,3,7</sup> Alma E: 581kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 79,26g Só: 0,63g Zsír: 14,60g Feh.: 30,58g H.Cuk: 15,60g Ca: 154,03mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Zöldségleves <sup>1,9</sup> Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> Sertéspörkölt E: 730kcal Tel.zsír.: 3,58g CH: 71,57g Só: 0,65g Zsír: 37,09g Feh.: 24,64g H.Cuk: g Ca: 106,80mg	Magyaros karalábéleves Kukoricás csirkemell csíkok <sup>1,8</sup> Tészta köret <sup>1,3</sup> E: 770kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 112,70g Só: 0,29g Zsír: 18,19g Feh.: 37,83g H.Cuk: g Ca: 69,47mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>1,7</sup> Fasírt sertésből (főétel) <sup>1,3</sup> Zöldséges rizs E: 517kcal Tel.zsír.: 2,16g CH: 68,42g Só: 0,52g Zsír: 14,45g Feh.: 24,09g H.Cuk: 9,21g Ca: 77,53mg	Paradicsomleves <sup>1,9</sup> Pirított csirkemáj Hagymás tört burgonya Céklasaláta E: 559kcal Tel.zsír.: 3,22g CH: 63,26g Só: 0,38g Zsír: 20,86g Feh.: 28,52g H.Cuk: 7,99g Ca: 79,02mg
<b>Uzsonna</b>	Magos zsemle <sup>1,11</sup> Diákcsemege szalámi Paprika E: 324kcal Tel.zsír.: g CH: 29,64g Só: 0,77g Zsír: 16,57g Feh.: 14,77g H.Cuk: g Ca: 26,93mg	Szezámagos kifli <sup>1</sup> Kigyóuborka Kockasajt <sup>7</sup> E: 184kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 24,53g Só: 0,62g Zsír: 6,10g Feh.: 7,48g H.Cuk: g Ca: 19,56mg	Korpás zsemle, tonhalkrém, lenmag, póréhagyma <sup>1,4,7,10</sup> E: 167kcal Tel.zsír.: 0,37g CH: 26,29g Só: 0,27g Zsír: 3,48g Feh.: 7,55g H.Cuk: g Ca: 40,48mg	Sült karajos szendvics teljes kiőrlésű kenyérrel <sup>1</sup> Újhagyma E: 319kcal Tel.zsír.: 0,52g CH: 34,08g Só: 0,51g Zsír: 10,55g Feh.: 21,52g H.Cuk: g Ca: 67,53mg	Kifli <sup>1,7</sup> Házi gyümölcsjoghurt <sup>1,7</sup> E: 327kcal Tel.zsír.: 3,93g CH: 50,61g Só: 0,96g Zsír: 7,87g Feh.: 13,00g H.Cuk: 4,50g Ca: 257,75mg
Energia:	1 215,52kcal	1 286,19kcal	1 311,92kcal	1 223,87kcal	1 151,35kcal
Zsír:	35,11g	55,51g	37,95g	40,26g	35,62g
Telített zsírsav:	3,54g	7,92g	4,57g	7,55g	7,22g
Fehérje:	56,63g	51,66g	61,20g	70,66g	48,45g
Szénhidrát:	165,63g	141,77g	180,62g	150,38g	156,63g
Hozzáadott cukor:	35,58g	g	g	9,21g	21,48g
Só:	1,70g	2,37g	1,39g	1,86g	1,72g
Ca:	449,53mg	450,53mg	394,95mg	462,15mg	366,46mg

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