

Iskola alsótagozatos (3x)

Étkezés	2022.12.12 Hétfő	2022.12.13 Kedd	2022.12.14 Szerda	2022.12.15 Csütörtök	2022.12.16 Péntek
Tízórai	Kalács foszlós ^{1,3,7} Tej 1,5% ⁷ E: 363kcal Tel.zsír: 4,63g CH: 52,17g Só: 0,96g Zsír: 10,06g Feh.: 15,57g H.Cuk: 4,19g Ca: 302,95mg	Tojásrántotta poréghagymával ^{3,7} Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} Tej 1,5% ⁷ E: 355kcal Tel.zsír: 4,62g CH: 35,36g Só: 0,87g Zsír: 14,22g Feh.: 19,35g H.Cuk: g Ca: 357,16mg	Müzli gyümölcsdarabokkal ¹ Tej 1,5% ⁷ 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	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Sajtkrém ^{7,8,11} Paprika Tej 1,5% ⁷ E: 422kcal Tel.zsír: 6,13g CH: 46,31g Só: 0,99g Zsír: 16,16g Feh.: 22,35g H.Cuk: g Ca: 521,52mg	Sonkás-sajtos melegszendvics ^{1,7} Tej 1,5% ⁷ E: 346kcal Tel.zsír: 4,41g CH: 38,07g Só: 1,49g Zsír: 9,56g Feh.: 24,60g H.Cuk: g Ca: 383,94mg
Ebéd	Kertészleves ^{1,9} Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Fejtettbab főzelék ^{1,7} Főtt baromfivirsl ⁶ E: 658kcal Tel.zsír: 6,36g CH: 69,41g Só: 0,49g Zsír: 27,66g Feh.: 31,68g H.Cuk: g Ca: 118,67mg	Brokkolikrém leves ^{1,3,7} Zöldséges halfilé ^{1,4,7,8} Párolt rizs Kivi E: 605kcal Tel.zsír: 3,23g CH: 73,32g Só: 0,27g Zsír: 23,21g Feh.: 23,78g H.Cuk: g Ca: 174,49mg	Máigombóc leves ^{1,3} Gránátos kocka ¹ Céklasaláta E: 500kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 76,96g Só: 0,46g Zsír: 13,63g Feh.: 16,37g H.Cuk: 2,00g Ca: 80,43mg	Tojásleves ^{1,3} Sült csirkecomb Zöldséges bulgur ¹ E: 430kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 45,58g Só: 0,22g Zsír: 23,61g Feh.: 19,76g H.Cuk: g Ca: 61,88mg	Aratóleves ^{1,6,7,10} Túrós derelye ^{1,3,7} E: 722kcal Tel.zsír: 6,00g CH: 88,53g Só: 0,89g Zsír: 27,26g Feh.: 26,81g H.Cuk: 11,50g Ca: 138,83mg
Uzsonna	Kifli ^{1,7} Retek Csirkemell sonka ⁶ E: 223kcal Tel.zsír: 0,23g CH: 38,32g Só: 0,90g Zsír: 1,03g Feh.: 15,07g H.Cuk: g Ca: 33,21mg	Csokis croissant ^{1,3,7} E: 235kcal Tel.zsír: 4,70g CH: 21,38g Só: 0,38g Zsír: 14,84g Feh.: 3,61g H.Cuk: 7,42g Ca: 40,55mg	Tépett húsos burger ¹ E: 410kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 65,26g Só: 1,64g Zsír: 7,90g Feh.: 18,17g H.Cuk: g Ca: 177,25mg	Tepertős hatszög ^{1,3,7} E: 436kcal Tel.zsír: g CH: 45,10g Só: 0,64g Zsír: 20,24g Feh.: 10,56g H.Cuk: g Ca: mg	Korpás kifli ¹ Párizsi felvágott ⁶ Kígyóborka E: 216kcal Tel.zsír: 0,07g CH: 24,87g Só: 0,64g Zsír: 8,04g Feh.: 10,19g H.Cuk: g Ca: 25,15mg
Energia:	1 243,77kcal	1 194,90kcal	1 157,62kcal	1 288,37kcal	1 284,60kcal
Zsír:	38,75g	52,27g	26,34g	60,01g	44,87g
Telített zsírsav:	11,22g	12,55g	3,88g	8,45g	10,49g
Fehérje:	62,32g	46,74g	46,33g	52,67g	61,60g
Szénhidrát:	159,89g	130,06g	180,96g	136,99g	151,46g
Hozzáadott cukor:	4,19g	7,42g	16,38g	g	11,50g
Só:	2,34g	1,52g	2,63g	1,84g	3,02g
Ca:	454,82mg	572,19mg	565,32mg	583,40mg	547,92mg

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