

## Iskola alsótagozatos (3x)

Étkezés	2023.01.23 Hétfő	2023.01.24 Kedd	2023.01.25 Szerda	2023.01.26 Csütörtök	2023.01.27 Péntek
<b>Tízórai</b>	Mákos rigó (FS) <sup>1,3,7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 286kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 35,25g Só: 0,33g  Zsír: 10,35g Feh.: 11,58g H.Cuk: g Ca: 285,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Párizsi felvágott <sup>6</sup> Retek Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 358kcal Tel.zsír.: 2,09g CH: 42,78g Só: 0,69g  Zsír: 11,81g Feh.: 19,37g H.Cuk: g Ca: 326,09mg	Tojásrántotta poréahagymával <sup>3,7</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 342kcal Tel.zsír.: 3,77g CH: 39,49g Só: 0,81g  Zsír: 11,16g Feh.: 20,44g H.Cuk: g Ca: 363,75mg	Csokis gabona pehely <sup>1</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 328kcal Tel.zsír.: 4,24g CH: 51,20g Só: 0,76g  Zsír: 8,65g Feh.: 10,80g H.Cuk: g Ca: 418,50mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Körözött szezámmaggal <sup>7,11</sup> Paprika Csipkebogyó tea  E: 299kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 41,54g Só: 0,38g  Zsír: 8,56g Feh.: 13,51g H.Cuk: 8,99g Ca: 112,13mg
<b>Ebéd</b>	Fokhagymakrém leves <sup>1,7,8</sup> Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> Tarhonyás hús <sup>1</sup> Csemege uborka  E: 568kcal Tel.zsír.: 3,57g CH: 61,44g Só: 0,43g  Zsír: 24,30g Feh.: 24,22g H.Cuk: g Ca: 85,21mg	Húsleves cénametéllel <sup>1,8,9</sup> Főtt sertésszelet Spenót mártás <sup>1</sup> Tört burgonya  E: 605kcal Tel.zsír.: 1,23g CH: 60,58g Só: 0,61g  Zsír: 22,31g Feh.: 37,92g H.Cuk: 1,00g Ca: 198,58mg	Alföldi zöldségleves <sup>9</sup> Gombás csirkeragu <sup>1</sup> Petrezselymes rizs Kiwi  E: 552kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 75,21g Só: 0,27g  Zsír: 13,92g Feh.: 27,92g H.Cuk: g Ca: 109,51mg	Grízgaluska leves <sup>1,3</sup> Roston sült hal <sup>4</sup> Poréahagymamártás <sup>1,7</sup> Párolt zöldségköret  E: 560kcal Tel.zsír.: 6,19g CH: 51,56g Só: 0,91g  Zsír: 25,17g Feh.: 29,17g H.Cuk: 0,25g Ca: 158,62mg	Gulyásleves Aranygaluska <sup>1,3,7,8</sup>  E: 638kcal Tel.zsír.: 4,97g CH: 62,57g Só: 0,22g  Zsír: 32,28g Feh.: 21,23g H.Cuk: 14,00g Ca: 106,83mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup> Paradicsom Kenőmájás <sup>6,7</sup>  E: 327kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 48,26g Só: 1,30g  Zsír: 8,98g Feh.: 12,88g H.Cuk: g Ca: 27,09mg	Csirkemell hamburger <sup>1,3,7,10</sup>  E: 264kcal Tel.zsír.: 1,23g CH: 33,08g Só: 0,63g  Zsír: 5,80g Feh.: 19,52g H.Cuk: 0,21g Ca: 44,61mg	Lekváros levél <sup>1,3,7</sup>  E: 354kcal Tel.zsír.: g CH: 50,78g Só: 0,44g  Zsír: 14,08g Feh.: 4,66g H.Cuk: g Ca: mg	Teljes kiőrlésű kifli <sup>1,7</sup> Kígyóuborka Csirkemell sonka <sup>6</sup> Margarin  E: 214kcal Tel.zsír.: 2,71g CH: 22,47g Só: 1,02g  Zsír: 7,33g Feh.: 12,62g H.Cuk: g Ca: 19,22mg	Kefir <sup>7</sup> Kifli <sup>1,7</sup>  E: 309kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 44,55g Só: 0,65g  Zsír: 8,52g Feh.: 13,29g H.Cuk: g Ca: 282,66mg
<b>Energia:</b>	1 181,34kcal	1 226,36kcal	1 248,32kcal	1 102,47kcal	1 246,90kcal
<b>Zsír:</b>	43,63g	39,93g	39,15g	41,16g	49,36g
<b>Telített zsírsav:</b>	9,42g	4,55g	5,40g	13,13g	11,28g
<b>Fehérje:</b>	48,69g	76,81g	53,03g	52,59g	48,03g
<b>Szénhidrát:</b>	144,95g	136,44g	165,47g	125,23g	148,66g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	g	1,21g	g	0,25g	22,99g
<b>Só:</b>	2,06g	1,93g	1,52g	2,69g	1,26g
<b>Ca:</b>	397,30mg	569,28mg	473,26mg	596,34mg	501,62mg

**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