

Iskola alsótagozatos (3x)

Étkezés	2023.01.30 Hétfő	2023.01.31 Kedd	2023.02.01 Szerda	2023.02.02 Csütörtök	2023.02.03 Péntek
Tízórai	Müzi 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, tojáskrém, póréhagyma ^{1,3,7,10} Tej 1,5% ⁷ E: 383kcal Tel.zsír: 4,10g CH: 44,74g Só: 1,57g Zsír: 12,52g Feh.: 19,82g H.Cuk: g Ca: 340,07mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} Tej 1,5% ⁷ E: 386kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 45,28g Só: 0,71g Zsír: 16,50g Feh.: 13,08g H.Cuk: g Ca: 285,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Diós sajtkrém ^{7,8} Kígyóuborka Tea E: 440kcal Tel.zsír: 12,15g CH: 40,38g Só: 0,88g Zsír: 25,62g Feh.: 10,73g H.Cuk: 8,99g Ca: 116,87mg	Sonkás-sajtos melegszendvics ^{1,7} Paprika Tej 1,5% ⁷ E: 356kcal Tel.zsír: 4,41g CH: 39,57g Só: 1,50g Zsír: 9,71g Feh.: 25,20g H.Cuk: g Ca: 389,94mg
Ebéd	Sajtkrém leves ^{1,7,8} Rizses hús ⁹ Csemege uborka E: 577kcal Tel.zsír: 10,27g CH: 43,31g Só: 1,22g Zsír: 30,02g Feh.: 31,81g H.Cuk: g Ca: 298,46mg	Csontleves cérnametéllel ¹ Húsgombóc paradicsommártással ^{1,3,9} Tört burgonya E: 566kcal Tel.zsír: 1,08g CH: 78,32g Só: 0,40g Zsír: 16,12g Feh.: 24,67g H.Cuk: 6,99g Ca: 81,44mg	Magyaros karalábéleves Csirkepaprikás ^{1,7} Tészta köret ^{1,3} E: 613kcal Tel.zsír: 4,21g CH: 68,11g Só: 0,35g Zsír: 24,30g Feh.: 29,32g H.Cuk: g Ca: 92,47mg	Májgombóc leves ^{1,3} Rántott sertésborda ^{1,3} Petrezselymes burgonya E: 542kcal Tel.zsír: 2,00g CH: 60,54g Só: 0,79g Zsír: 19,91g Feh.: 28,65g H.Cuk: g Ca: 71,69mg	Meggyes Ha-Si ^{1,3,7} Fasírt csirkéből ^{1,3} Kelkáposzta főzelék ¹ E: 664kcal Tel.zsír: 1,65g CH: 69,29g Só: 0,75g Zsír: 35,57g Feh.: 21,95g H.Cuk: g Ca: 92,98mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Diákcsemege szalámi Uborka E: 395kcal Tel.zsír: g CH: 46,83g Só: 0,47g Zsír: 15,78g Feh.: 16,96g H.Cuk: g Ca: 19,34mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 300kcal Tel.zsír: g CH: 30,96g Só: 0,32g Zsír: 14,80g Feh.: 7,04g H.Cuk: g Ca: mg	Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Tonhalkrém ^{4,10} Pritamin paprika E: 292kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 51,10g Só: 0,50g Zsír: 4,78g Feh.: 10,84g H.Cuk: g Ca: 24,05mg	Házi gyümölcsjoghurt ^{1,7} E: 163kcal Tel.zsír: 3,93g CH: 16,41g Só: 0,60g Zsír: 7,45g Feh.: 7,36g H.Cuk: 4,50g Ca: 245,09mg	Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} Kockasajt ⁷ E: 172kcal Tel.zsír: 0,54g CH: 21,34g Só: 0,34g Zsír: 5,79g Feh.: 6,85g H.Cuk: g Ca: 8,40mg
Energia:	1 220,06kcal	1 249,37kcal	1 291,28kcal	1 146,03kcal	1 192,31kcal
Zsír:	50,61g	43,44g	45,59g	52,99g	51,07g
Telített zsírsav:	12,46g	5,17g	6,87g	18,09g	6,60g
Fehérje:	60,57g	51,53g	53,24g	46,73g	54,00g
Szénhidrát:	128,88g	154,03g	164,49g	117,33g	130,19g
Hozzáadott cukor:	14,38g	6,99g	g	13,49g	g
Só:	2,23g	2,29g	1,56g	2,28g	2,59g
Ca:	625,44mg	421,51mg	401,52mg	433,65mg	491,32mg

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. Szezámgyag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt