

Iskola alsótagozatos (3x)

Étkezés	2023.02.06 Hétfő	2023.02.07 Kedd	2023.02.08 Szerda	2023.02.09 Csütörtök	2023.02.10 Péntek
Tízórai	Briós ^{1,3,7} Tejeskávé ⁷ E: 352kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 60,24g Só: 0,61g Zsír: 6,79g Feh.: 11,50g H.Cuk: 15,98g Ca: 231,74mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Omlett ^{3,7} Paprika Tej 1,5% ⁷ E: 394kcal Tel.zsír: 4,12g CH: 44,35g Só: 0,87g Zsír: 14,36g Feh.: 21,50g H.Cuk: g Ca: 353,63mg	Lekváros kenyér ¹ Tej 1,5% ⁷ 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 ¹ Májkrem ^{6,11} Tej 1,5% ⁷ Uborka E: 382kcal Tel.zsír: 3,93g CH: 43,88g Só: 0,98g Zsír: 14,07g Feh.: 19,66g H.Cuk: g Ca: 358,09mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Paradicsom Fűszeres vajkrem ⁷ Tej 1,5% ⁷ E: 331kcal Tel.zsír: 5,00g CH: 43,68g Só: 0,68g Zsír: 10,58g Feh.: 14,93g H.Cuk: g Ca: 311,87mg
Ebéd	Zöldségleves ^{1,9} Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Fejtettbab főzelék ^{1,7} Főtt virsli ⁶ E: 600kcal Tel.zsír: 5,54g CH: 65,86g Só: 0,51g Zsír: 24,45g Feh.: 28,12g H.Cuk: g Ca: 118,64mg	Köményleves ¹ Tavaszi ragu Burgonyapüré ⁷ E: 475kcal Tel.zsír: 3,09g CH: 48,56g Só: 0,32g Zsír: 20,71g Feh.: 22,83g H.Cuk: g Ca: 125,33mg	Vajgaluska leves ^{1,3} Csirkepörkölt Párolt rizs Céklasaláta E: 512kcal Tel.zsír: 2,52g CH: 63,44g Só: 0,52g Zsír: 16,91g Feh.: 25,18g H.Cuk: 2,00g Ca: 88,33mg	Eperkrem leves ^{1,7,8} Göngyölt sertéskaraj ^{1,3} Zöldséges bulgur ¹ E: 519kcal Tel.zsír: 1,65g CH: 59,23g Só: 0,32g Zsír: 21,03g Feh.: 24,28g H.Cuk: g Ca: 99,74mg	Sertésraguleves ^{3,7,9} Dejós tészta ^{1,8} Mandarin E: 684kcal Tel.zsír: 2,47g CH: 80,30g Só: 0,21g Zsír: 28,34g Feh.: 23,63g H.Cuk: 8,90g Ca: 111,01mg
Uzsonna	Magos zsemle ^{1,11} Kigyóuborka Paprikás szalámi E: 244kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 28,12g Só: 0,77g Zsír: 10,39g Feh.: 9,08g H.Cuk: g Ca: 27,34mg	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	Sonkás pizza ^{1,3,7} E: 346kcal Tel.zsír: 3,65g CH: 38,83g Só: 0,42g Zsír: 11,92g Feh.: 20,27g H.Cuk: 1,00g Ca: 145,04mg	Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} Kefir ⁷ E: 250kcal Tel.zsír: 4,93g CH: 29,67g Só: 0,64g Zsír: 8,78g Feh.: 11,19g H.Cuk: g Ca: 278,40mg	Sült karajos szendvics ¹ Fejessaláta E: 245kcal Tel.zsír: 0,11g CH: 35,09g Só: 0,40g Zsír: 4,85g Feh.: 14,45g H.Cuk: 3,00g Ca: 39,67mg
Energia:	1 195,38kcal	1 305,48kcal	1 194,15kcal	1 151,37kcal	1 259,57kcal
Zsír:	41,63g	55,31g	38,08g	43,87g	43,78g
Telített zsírsav:	10,43g	7,21g	9,54g	10,52g	7,58g
Fehérje:	48,70g	54,88g	59,94g	55,13g	53,01g
Szénhidrát:	154,21g	138,00g	161,18g	132,78g	159,08g
Hozzáadott cukor:	15,98g	g	15,46g	g	11,90g
Só:	1,89g	1,83g	1,97g	1,94g	1,29g
Ca:	377,71mg	478,96mg	531,22mg	736,23mg	462,55mg

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. Csillagfűrt