

Iskola alsótagozatos (3x)

Étkezés	2023.03.20 Hétfő	2023.03.21 Kedd	2023.03.22 Szerda	2023.03.23 Csütörtök	2023.03.24 Péntek
Tízórai	Kalács foszlós ^{1,3,7} Tej 1,5% ⁷ E: 363kcal Tel.zsír: 4,63g CH: 52,17g Só: 0,59g Zsír: 10,06g Feh.: 15,57g H.Cuk: 4,19g Ca: 302,95mg	Lekváros kenyér ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 337kcal Tel.zsír: 3,37g CH: 58,92g Só: 0,79g Zsír: 9,25g Feh.: 14,50g H.Cuk: 12,46g Ca: 297,84mg	Graham kenyér ¹ Fűszeres vajkrém ⁷ Tej 1,5% ⁷ E: 295kcal Tel.zsír: 4,93g CH: 45,95g Só: 0,82g Zsír: 10,35g Feh.: 14,94g H.Cuk: g Ca: 301,88mg	Tojáskrém ^{3,7,10} Pritamin paprika Tej 1,5% ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 389kcal Tel.zsír: 4,95g CH: 50,40g Só: 0,76g Zsír: 15,69g Feh.: 21,49g H.Cuk: g Ca: 323,21mg	Sonkás-sajtos melegszendvics tk ^{1,7} Retek Tej 1,5% ⁷ E: 354kcal Tel.zsír: 4,42g CH: 39,38g Só: 1,51g Zsír: 9,61g Feh.: 25,15g H.Cuk: g Ca: 397,44mg
Ebéd	Köményleves ¹ Bolognai spagetti ^{1,7} Alma E: 525kcal Tel.zsír: 3,72g CH: 61,91g Só: 0,49g Zsír: 19,12g Feh.: 24,78g H.Cuk: g Ca: 137,40mg	Erőleves ^{3,8,9} Borsos tokány Petrezselymes rizs E: 529kcal Tel.zsír: 4,33g CH: 62,63g Só: 0,18g Zsír: 18,50g Feh.: 27,06g H.Cuk: g Ca: 48,44mg	Zöldborsóleves ¹ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Burgonyafőzelék ^{1,7} Fasírt sertésből (feltét) ^{1,3} E: 630kcal Tel.zsír: 3,01g CH: 77,62g Só: 0,81g Zsír: 21,01g Feh.: 30,04g H.Cuk: g Ca: 111,12mg	Paradicsomleves ^{1,9} Halrudacska ⁴ Zöldséges bulgur ¹ E: 502kcal Tel.zsír: 1,29g CH: 67,00g Só: 0,10g Zsír: 19,03g Feh.: 17,89g H.Cuk: 2,00g Ca: 43,51mg	Babgulyás ^{1,9} Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Túrógombóc ^{1,3,7} E: 720kcal Tel.zsír: 7,20g CH: 79,93g Só: 0,75g Zsír: 25,10g Feh.: 42,13g H.Cuk: 10,00g Ca: 204,36mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} Májkrém ^{6,11} Paradicsom E: 233kcal Tel.zsír: 2,42g CH: 23,56g Só: 0,65g Zsír: 10,35g Feh.: 9,50g H.Cuk: g Ca: 68,25mg	Tépett húsos burger ¹ E: 395kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 65,25g Só: 1,63g Zsír: 6,70g Feh.: 17,29g H.Cuk: g Ca: 176,59mg	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 Párizsi felvágott ⁶ Kígyóborka E: 237kcal Tel.zsír: g CH: 31,18g Só: 0,32g Zsír: 7,68g Feh.: 10,02g H.Cuk: g Ca: 23,81mg	Sokmagvas stangli ¹¹ E: 143kcal Tel.zsír: g CH: 27,74g Só: 0,76g Zsír: 1,22g Feh.: 4,97g H.Cuk: g Ca: 20,93mg
Energia:	1 120,96kcal	1 261,08kcal	1 226,13kcal	1 127,70kcal	1 215,82kcal
Zsír:	39,53g	34,45g	46,16g	42,40g	35,92g
Telített zsírsav:	10,77g	7,70g	7,94g	6,24g	11,62g
Fehérje:	49,85g	58,85g	52,02g	49,41g	72,25g
Szénhidrát:	137,64g	186,80g	154,53g	148,58g	147,05g
Hozzáadott cukor:	4,19g	12,46g	g	2,00g	10,00g
Só:	1,73g	2,59g	1,95g	1,18g	3,03g
Ca:	508,59mg	522,87mg	412,99mg	390,52mg	622,73mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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