

## Iskola alsótagozatos (3x)

Étkezés	2023.03.27 Hétfő	2023.03.28 Kedd	2023.03.29 Szerda	2023.03.30 Csütörtök	2023.03.31 Péntek
<b>Tízórai</b>	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> Diós sajtkrém <sup>7,8</sup> Paradicsom Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 503kcal Tel.zsír: 14,20g CH: 41,12g Só: 1,16g  Zsír: 29,19g Feh.: 18,52g H.Cuk: g Ca: 399,85mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Főtt virsl <sup>6</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 387kcal Tel.zsír: 4,91g CH: 38,60g Só: 0,62g  Zsír: 15,25g Feh.: 23,43g H.Cuk: g Ca: 314,28mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Retek Gépsonka Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 309kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 38,17g Só: 0,64g  Zsír: 7,25g Feh.: 22,72g H.Cuk: g Ca: 323,26mg	Vajas kenyér, főtt tojás <sup>1,3</sup> Kígyóborka Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 331kcal Tel.zsír: 4,30g CH: 45,16g Só: 0,90g  Zsír: 12,87g Feh.: 18,63g H.Cuk: g Ca: 313,31mg
<b>Ebéd</b>	Kertészleves <sup>1,9</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Tökfőzelék <sup>1,7</sup> Sertéspörkölt  E: 676kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 56,83g Só: 0,56g  Zsír: 38,33g Feh.: 23,34g H.Cuk: g Ca: 129,17mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>1,7</sup> Csirke nuggets <sup>1,3</sup> Burgonyapüré <sup>7</sup> Vitamin saláta  E: 507kcal Tel.zsír: 4,52g CH: 68,37g Só: 0,94g  Zsír: 17,18g Feh.: 17,65g H.Cuk: 9,21g Ca: 145,80mg	Csontleves cérnametéllel <sup>1</sup> Köményes sertéssült Párolt rizs Poréghagymamártás <sup>1,7</sup>  E: 694kcal Tel.zsír: 3,15g CH: 67,31g Só: 0,42g  Zsír: 35,03g Feh.: 24,47g H.Cuk: g Ca: 119,55mg	Grízgaluska leves <sup>1,3</sup> Vadas csirke tésztával <sup>1,7,9,10</sup> Gyümölcslé rostos 100%-os (2 dl)  E: 665kcal Tel.zsír: 3,18g CH: 102,34g Só: 0,55g  Zsír: 13,50g Feh.: 31,40g H.Cuk: 1,46g Ca: 121,55mg	Sárgaborsógulyás <sup>1</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Lekváros palacsinta <sup>1,3,7</sup>  E: 573kcal Tel.zsír: 1,21g CH: 80,55g Só: 0,49g  Zsír: 13,56g Feh.: 29,89g H.Cuk: 13,58g Ca: 87,47mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup> Paprika Paprikás szalámi  E: 256kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 32,34g Só: 0,31g  Zsír: 9,69g Feh.: 9,60g H.Cuk: g Ca: 20,99mg	Vajas pogácsa <sup>1,3,6,7</sup>  E: 304kcal Tel.zsír: g CH: 34,04g Só: 0,60g  Zsír: 15,03g Feh.: 8,77g H.Cuk: g Ca: mg	Házi gyümölcsjoghurt <sup>1,7</sup>  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	Csirkemell hamburger <sup>1,3,7,10</sup> Fejessaláta  E: 345kcal Tel.zsír: 1,21g CH: 51,72g Só: 0,79g  Zsír: 6,09g Feh.: 20,40g H.Cuk: 3,21g Ca: 70,05mg	Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup> Tonhalkrém <sup>4,10</sup> Póréghagyma  E: 197kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 32,47g Só: 0,35g  Zsír: 4,16g Feh.: 7,24g H.Cuk: g Ca: 35,75mg
Energia:	1 260,57kcal	1 314,53kcal	1 244,88kcal	1 319,54kcal	1 101,15kcal
Zsír:	56,67g	61,41g	57,73g	26,84g	30,59g
Telített zsírsav:	11,25g	18,72g	11,99g	7,44g	6,13g
Fehérje:	43,74g	44,94g	55,26g	74,53g	55,77g
Szénhidrát:	140,37g	143,53g	122,31g	192,22g	158,17g
Hozzáadott cukor:	g	9,21g	4,50g	4,67g	13,58g
Só:	1,63g	2,71g	1,64g	1,98g	1,74g
Ca:	568,66mg	545,66mg	678,91mg	514,85mg	436,54mg

**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. Csillagfűrt