

## Iskola alsótagozatos (3x)

Étkezés	2023.11.20 Hétfő	2023.11.21 Kedd	2023.11.22 Szerda	2023.11.23 Csütörtök	2023.11.24 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	Kalács foszlós <sup>1,3,7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  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	Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup> Sajtkrém <sup>7,8,11</sup> Pritamin paprika Gyümölcs tea  E: 409kcal Tel.zsír.: 8,08g CH: 37,23g Só: 0,87g  Zsír: 19,83g Feh.: 19,14g H.Cuk: g Ca: 385,89mg	Magos zsemle <sup>1,11</sup> Snidlinges tojáskrém <sup>3,7,10</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 361kcal Tel.zsír.: 4,20g CH: 42,24g Só: 1,30g  Zsír: 12,99g Feh.: 18,32g H.Cuk: g Ca: 331,19mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Paradicsom Főtt virsli <sup>6</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 397kcal Tel.zsír.: 5,13g CH: 38,39g Só: 0,60g  Zsír: 16,07g Feh.: 24,21g H.Cuk: g Ca: 320,80mg
<b>Ebéd</b>	Sárgaborsógulyás <sup>1</sup> Grízes tészta <sup>1</sup> Mandarin  E: 665kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 104,95g Só: 0,16g  Zsír: 12,83g Feh.: 30,24g H.Cuk: 15,58g Ca: 77,23mg	Magyaros gombaleves tésztával <sup>1,9</sup> Spenótos csirke <sup>1,7,8</sup> Párolt rizs kölessel  E: 505kcal Tel.zsír.: 4,02g CH: 54,48g Só: 0,31g  Zsír: 16,46g Feh.: 33,67g H.Cuk: g Ca: 162,56mg	Grízgaluska leves <sup>1,3</sup> Vasi paprikás <sup>1,10</sup> Petrezselymes burgonya  E: 599kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 59,38g Só: 0,44g  Zsír: 26,70g Feh.: 27,92g H.Cuk: g Ca: 67,72mg	Meggyes Ha-Si <sup>1,3,7</sup> Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> Fűszeres csirkecsíkok  E: 679kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 69,31g Só: 0,53g  Zsír: 32,31g Feh.: 25,07g H.Cuk: g Ca: 55,11mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>1,7</sup> Halrudacska <sup>4</sup> Mexikói zöldségköret  E: 463kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 61,51g Só: 0,28g  Zsír: 14,36g Feh.: 20,15g H.Cuk: 9,21g Ca: 109,26mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup> Retek Diákcsemege szalámi  E: 305kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 32,45g Só: 0,33g  Zsír: 13,73g Feh.: 13,68g H.Cuk: g Ca: 24,89mg	Sonkás pizza <sup>1,3,7</sup>  E: 371kcal Tel.zsír.: 3,70g CH: 43,55g Só: 0,42g  Zsír: 12,24g Feh.: 21,21g H.Cuk: 1,00g Ca: 146,34mg	Vajas pogácsa <sup>1,3,6,7</sup>  E: 215kcal Tel.zsír.: g CH: 24,11g Só: 0,43g  Zsír: 10,65g Feh.: 6,21g H.Cuk: g Ca: mg	Sült karajos szendvics teljes kiőrlésű kenyérrrel <sup>1</sup> Fejessaláta  E: 239kcal Tel.zsír.: 0,15g CH: 29,29g Só: 0,42g  Zsír: 5,91g Feh.: 16,35g H.Cuk: 3,00g Ca: 45,63mg	Tejberizs kakaó szóráttal <sup>7</sup>  E: 335kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 62,49g Só: 0,30g  Zsír: 3,62g Feh.: 11,03g H.Cuk: 17,99g Ca: 262,29mg
<b>Energia:</b>	1 298,41kcal	1 239,28kcal	1 222,96kcal	1 278,89kcal	1 195,02kcal
<b>Zsír:</b>	35,21g	38,77g	57,18g	51,21g	34,05g
<b>Telített zsírsav:</b>	5,04g	12,35g	11,38g	7,07g	8,87g
<b>Fehérje:</b>	54,72g	70,45g	53,27g	59,74g	55,39g
<b>Szénhidrát:</b>	188,60g	150,19g	120,72g	140,84g	162,38g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	15,58g	5,19g	g	3,00g	27,19g
<b>Só:</b>	1,24g	1,32g	1,74g	2,25g	1,19g
<b>Ca:</b>	520,62mg	611,85mg	453,61mg	431,92mg	692,34mg

**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. Csillagfürt