

## Iskola alsótagozatos (3x)

Étkezés	2023.11.27 Hétfő	2023.11.28 Kedd	2023.11.29 Szerda	2023.11.30 Csütörtök	2023.12.01 Péntek
<b>Tízórai</b>	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Nutella <sup>1,5</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 308kcal Tel.zsír.: 3,64g CH: 42,90g Só: 0,76g  Zsír: 8,95g Feh.: 13,64g H.Cuk: 7,20g Ca: 316,50mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Kígyóuborka Májkrém <sup>6,11</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 417kcal Tel.zsír.: 5,78g CH: 38,44g Só: 1,19g  Zsír: 19,35g Feh.: 21,80g H.Cuk: g Ca: 356,76mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Tojásrántotta <sup>3</sup> Paprika Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 340kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 36,31g Só: 0,75g  Zsír: 12,86g Feh.: 19,38g H.Cuk: g Ca: 323,52mg	Sonkás-sajtos melegszendvics tk <sup>1,7</sup> Retek Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 371kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 39,48g Só: 1,71g  Zsír: 10,72g Feh.: 26,93g H.Cuk: g Ca: 433,44mg	Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup> Paradicsom Tej 1,5% <sup>7</sup> Kockasajt <sup>7</sup>  E: 347kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 48,05g Só: 0,65g  Zsír: 9,34g Feh.: 17,39g H.Cuk: g Ca: 303,39mg
<b>Ebéd</b>	Csontleves cérnametéllel <sup>1</sup> Csirkés penne <sup>1,3,7</sup> Alma  E: 568kcal Tel.zsír.: 4,03g CH: 74,08g Só: 0,57g  Zsír: 13,08g Feh.: 36,90g H.Cuk: g Ca: 204,09mg	Paradicsomleves <sup>1,9</sup> Vagdalt <sup>1,3</sup> Sütőtökös burgonyapüré <sup>7,8</sup> Vitamin saláta  E: 533kcal Tel.zsír.: 2,10g CH: 67,51g Só: 0,57g  Zsír: 17,77g Feh.: 24,02g H.Cuk: 2,00g Ca: 144,40mg	Vajgaluska leves <sup>1,3</sup> Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> Sertéspörkölt Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 602kcal Tel.zsír.: 3,32g CH: 63,53g Só: 0,47g  Zsír: 31,21g Feh.: 24,14g H.Cuk: g Ca: 138,61mg	Magyaros karfiollevés tészta nélkül <sup>9</sup> Lecsős sertésszelet Párolt rizs  E: 621kcal Tel.zsír.: 1,72g CH: 70,75g Só: 0,25g  Zsír: 25,79g Feh.: 24,39g H.Cuk: g Ca: 65,82mg	Csirkeraguleves <sup>1,9</sup> Aranygaluska <sup>1,3,7,8</sup> Vaníliásodó <sup>1,3,7</sup>  E: 661kcal Tel.zsír.: 5,39g CH: 79,39g Só: 0,42g  Zsír: 22,88g Feh.: 31,18g H.Cuk: 15,99g Ca: 202,40mg
<b>Uzsonna</b>	Magos zsemle <sup>1,11</sup> Pritamin paprika Párizsi felvágott <sup>6</sup>  E: 259kcal Tel.zsír.: g CH: 32,32g Só: 0,76g  Zsír: 9,00g Feh.: 11,23g H.Cuk: g Ca: 30,53mg	Kefir <sup>7</sup> Teljes kiőrlésű kifli <sup>1,7</sup>  E: 302kcal Tel.zsír.: 5,20g CH: 39,33g Só: 0,81g  Zsír: 9,12g Feh.: 12,96g H.Cuk: g Ca: 282,60mg	Korpás zsemle <sup>1</sup> Kígyóuborka Csirkemell sonka <sup>6</sup> Margarin  E: 235kcal Tel.zsír.: 2,24g CH: 27,62g Só: 0,90g  Zsír: 7,40g Feh.: 14,32g H.Cuk: g Ca: 23,56mg	Sajtos rúd <sup>1,3,6,7</sup>  E: 278kcal Tel.zsír.: g CH: 28,40g Só: 1,28g  Zsír: 15,44g Feh.: 6,08g H.Cuk: g Ca: mg	Kifli <sup>1,7</sup> Tonhalkrém <sup>4,10</sup> Póréhagyma  E: 162kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 24,49g Só: 0,15g  Zsír: 4,32g Feh.: 6,09g H.Cuk: g Ca: 32,80mg
<b>Energia:</b>	1 134,49kcal	1 252,00kcal	1 177,09kcal	1 270,28kcal	1 169,77kcal
<b>Zsír:</b>	31,03g	46,24g	51,46g	51,95g	36,54g
<b>Telített zsírsav:</b>	7,68g	13,08g	9,36g	6,83g	8,10g
<b>Fehérje:</b>	61,77g	58,77g	57,85g	57,39g	54,66g
<b>Szénhidrát:</b>	149,30g	145,29g	127,46g	138,64g	151,93g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	7,20g	2,00g	g	g	15,99g
<b>Só:</b>	2,10g	2,58g	2,12g	3,24g	1,22g
<b>Ca:</b>	551,11mg	783,75mg	485,68mg	499,26mg	538,59mg

**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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt