

Iskola alsótagozatos (3x)

Étkezés	2023.12.04 Hétfő	2023.12.05 Kedd	2023.12.06 Szerda	2023.12.07 Csütörtök	2023.12.08 Péntek
Tízórai	Briós ^{1,3,6,7} Tejeskávé ⁷ E: 417kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 70,39g Só: 0,76g Zsír: 8,19g Feh.: 14,83g H.Cuk: 15,98g Ca: 268,74mg	Vajas pogácsa ^{1,3,6,7} Tea E: 258kcal Tel.zsír.: g CH: 33,62g Só: 0,43g Zsír: 10,78g Feh.: 6,30g H.Cuk: 8,99g Ca: 3,20mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Retek Magyaros vajkrém ⁷ Tej 1,5% ⁷ E: 292kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 36,45g Só: 0,61g Zsír: 10,20g Feh.: 13,53g H.Cuk: g Ca: 312,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Paprika Zala felvágott ⁶ Tej 1,5% ⁷ E: 336kcal Tel.zsír.: 4,98g CH: 36,09g Só: 0,59g Zsír: 12,41g Feh.: 19,51g H.Cuk: g Ca: 312,66mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Paradicsom Főtt tojás ³ Vaj ⁷ Tej 1,5% ⁷ E: 386kcal Tel.zsír.: 7,35g CH: 36,67g Só: 0,76g Zsír: 17,80g Feh.: 19,28g H.Cuk: g Ca: 326,99mg
Ebéd	Lebbencsleves ¹ Csirke nuggets ^{1,3} Zöldborsó főzelék ^{1,7} Félbarna kenyér ¹ E: 606kcal Tel.zsír.: 2,77g CH: 87,71g Só: 1,07g Zsír: 18,26g Feh.: 31,44g H.Cuk: g Ca: 125,06mg	Brokkolikrém leves ^{1,3,7} Sajtos karaj ⁷ Zöldséges rizs E: 632kcal Tel.zsír.: 6,47g CH: 51,06g Só: 0,62g Zsír: 34,42g Feh.: 25,84g H.Cuk: g Ca: 184,94mg	Húsleves tészta nélkül ^{8,9} Húsgombóc paradicsommártással ^{1,3,9} Főtt burgonya E: 533kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 65,42g Só: 0,54g Zsír: 14,67g Feh.: 32,12g H.Cuk: 6,99g Ca: 89,46mg	Köménymaglevés pirított kenyérröccával ¹ Vadas csirke tésztával ^{1,7,9,10} Alma E: 608kcal Tel.zsír.: 2,65g CH: 86,72g Só: 0,48g Zsír: 13,97g Feh.: 31,75g H.Cuk: 1,46g Ca: 116,81mg	Babgulyás ^{1,9} Szilvalekváros gombóc ^{1,3} E: 625kcal Tel.zsír.: 1,20g CH: 101,74g Só: 1,38g Zsír: 12,96g Feh.: 23,56g H.Cuk: 20,40g Ca: 94,04mg
Uzsonna	Kifli ^{1,7} Gépsonka Pritamin paprika E: 200kcal Tel.zsír.: 0,97g CH: 27,46g Só: 0,12g Zsír: 3,62g Feh.: 14,30g H.Cuk: g Ca: 18,20mg	Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} Házi gyümölcsjoghurt ^{1,7} E: 320kcal Tel.zsír.: 4,75g CH: 45,39g Só: 1,11g Zsír: 8,47g Feh.: 12,67g H.Cuk: 4,50g Ca: 257,69mg	Császárszemle ^{1,7} Paprikás szalámi Póréhagyma Margarin E: 296kcal Tel.zsír.: 5,17g CH: 22,44g Só: 0,39g Zsír: 13,92g Feh.: 8,46g H.Cuk: g Ca: 41,63mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 265kcal Tel.zsír.: g CH: 32,03g Só: 0,38g Zsír: 12,75g Feh.: 4,58g H.Cuk: g Ca: mg	Korpás szemle ¹ Húspástétom házi ^{7,9} Retek E: 279kcal Tel.zsír.: 1,34g CH: 30,88g Só: 0,56g Zsír: 8,16g Feh.: 19,68g H.Cuk: g Ca: 79,38mg
Energia:	1 223,41kcal	1 209,95kcal	1 120,99kcal	1 208,10kcal	1 289,76kcal
Zsír:	30,06g	53,68g	38,78g	39,13g	38,92g
Telített zsírsav:	5,82g	11,22g	7,93g	7,63g	9,90g
Fehérje:	60,57g	44,81g	54,11g	55,83g	62,52g
Szénhidrát:	185,57g	130,07g	124,31g	154,83g	169,29g
Hozzáadott cukor:	15,98g	13,49g	6,99g	1,46g	20,40g
Só:	1,95g	2,17g	1,53g	1,44g	2,69g
Ca:	432,00mg	445,83mg	443,09mg	429,46mg	500,41mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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