

Iskola alsótagozatos (3x)

Étkezés	2024.04.02 Kedd	2024.04.03 Szerda	2024.04.04 Csütörtök	2024.04.05 Péntek
Tízórai	Tojásrántotta paprikával ³ Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 307kcal Tel.zsír.: 3,39g CH: 35,48g Só: 0,73g Zsír: 10,07g Feh.: 18,29g H.Cuk: g Ca: 318,56mg	Müzli gyümölcsdarabokkal ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 248kcal Tel.zsír.: 2,19g CH: 38,74g Só: 0,54g Zsír: 4,81g Feh.: 11,79g H.Cuk: 14,38g Ca: 307,64mg	Snidlinges túrókrém ^{*7,11} Tea Félbarna kenyér ¹ E: 295kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 43,18g Só: 0,94g Zsír: 6,82g Feh.: 13,92g H.Cuk: 8,99g Ca: 87,49mg	Diákcsemege szalámi* Kígyóborka Tej 1,5% ⁷ Graham kenyér ¹ E: 393kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 40,97g Só: 0,74g Zsír: 19,47g Feh.: 22,94g H.Cuk: g Ca: 300,31mg
Ebéd	Húsleves cérnamettel ^{1,9} Tökfőzelék ^{*1,7} Főtt baromfivirslő ⁶ Kivi E: 660kcal Tel.zsír.: 5,87g CH: 59,13g Só: 0,52g Zsír: 29,98g Feh.: 33,96g H.Cuk: g Ca: 198,40mg	Reszelttészta leves ^{1,3,9} Fasírt sertésből* (főétel) ^{1,3} Zöldséges bulgur ¹ E: 511kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 57,34g Só: 0,54g Zsír: 18,54g Feh.: 28,48g H.Cuk: g Ca: 100,12mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3} Mákos tészta ^{*1,3} E: 733kcal Tel.zsír.: 3,53g CH: 84,52g Só: 0,14g Zsír: 31,52g Feh.: 28,30g H.Cuk: 5,00g Ca: 310,82mg	Zellerkrém leves ^{1,3,7,8,9} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Pirított csirkemáj* Burgonyapüré ^{*7} Céklasaláta E: 630kcal Tel.zsír.: 8,27g CH: 60,84g Só: 0,83g Zsír: 28,18g Feh.: 31,78g H.Cuk: 5,59g Ca: 214,59mg
Uzsonna	Retek* Kolbászkrém ^{*6,10} Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} E: 260kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 34,14g Só: 0,55g Zsír: 8,49g Feh.: 9,00g H.Cuk: g Ca: 45,94mg	Tepertős hatszög ^{*1,3,7} E: 349kcal Tel.zsír.: g CH: 36,08g Só: 0,51g Zsír: 16,19g Feh.: 8,45g H.Cuk: g Ca: mg	Paprika* Párizs* ^{i felvágott⁶} Magos zsemle ^{1,11} E: 236kcal Tel.zsír.: g CH: 28,72g Só: 0,26g Zsír: 8,59g Feh.: 10,09g H.Cuk: g Ca: 34,13mg	Házi gyümölcsjoghurt ^{*7} Korpás zsemle ¹ E: 273kcal Tel.zsír.: 3,97g CH: 38,17g Só: 0,73g Zsír: 7,95g Feh.: 12,05g H.Cuk: 4,50g Ca: 252,77mg
Energia:	1 227,98kcal	1 108,42kcal	1 264,38kcal	1 296,40kcal
Zsír:	48,54g	39,54g	46,92g	55,59g
Telített zsírsav:	10,82g	3,76g	5,68g	14,27g
Fehérje:	61,26g	48,72g	52,31g	66,77g
Szénhidrát:	128,76g	132,15g	156,42g	139,97g
Hozzáadott cukor:	g	14,38g	13,99g	10,09g
Só:	1,80g	1,59g	1,34g	2,30g
Ca:	562,89mg	407,76mg	432,44mg	767,67mg

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