

## Iskola alsótagozatos (3x)

| Étkezés                  | 2024.04.08<br>Hétfő   | 2024.04.09<br>Kedd   | 2024.04.10<br>Szerda  | 2024.04.11<br>Csütörtök   | 2024.04.12<br>Péntek  |
|--------------------------|---|--|---|---|---|
| <b>Tízórai</b>           | Tejbedara* kakaó szórattal <sup>1,7</sup><br>E: 310kcal<br>Tel.zsír.: 1,87g<br>CH: 56,73g<br>Só: 0,31g<br>Zsír: 3,95g<br>Feh.: 11,28g<br>H.Cuk: 19,98g<br>Ca: 268,57mg  | Kígyóborka*<br>Magyaros vajkrém* <sup>7</sup><br>Tej 1,5% <sup>7</sup><br>Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup><br>E: 288kcal<br>Tel.zsír.: 2,07g<br>CH: 35,64g<br>Só: 0,60g<br>Zsír: 10,18g<br>Feh.: 13,28g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 303,00mg | Csirkemell sonka <sup>6</sup><br>Paradicsom<br>Tej 1,5% <sup>7</sup><br>Teljes kiőrlésű zsemle* <sup>1</sup><br>E: 319kcal<br>Tel.zsír.: 2,21g<br>CH: 48,13g<br>Só: 1,04g<br>Zsír: 4,65g<br>Feh.: 20,74g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 308,68mg                              | Tej 1,5% <sup>7</sup><br>Vajás pogácsa <sup>1,3,6,7</sup><br>E: 374kcal<br>Tel.zsír.: 2,04g<br>CH: 41,62g<br>Só: 0,48g<br>Zsír: 16,28g<br>Feh.: 15,81g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 285,00mg  | Tojáskrém* <sup>3,7,10</sup><br>Paprika*<br>Tej 1,5% <sup>7</sup><br>Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup><br>E: 330kcal<br>Tel.zsír.: 4,23g<br>CH: 36,45g<br>Só: 0,79g<br>Zsír: 12,41g<br>Feh.: 17,82g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 324,78mg   |
| <b>Ebéd</b>              | Vajgaluska leves <sup>1,3</sup><br>Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup><br>Fűszeres csirkecsíkok*<br>Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup><br>E: 585kcal<br>Tel.zsír.: 1,98g<br>CH: 68,11g<br>Só: 0,82g<br>Zsír: 15,18g<br>Feh.: 42,56g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 197,45mg | Csontleves eperlevéllel* <sup>1,3</sup><br>Tarhonyás hús* <sup>1,3</sup><br>Csemege uborka<br>E: 623kcal<br>Tel.zsír.: 1,32g<br>CH: 81,01g<br>Só: 1,14g<br>Zsír: 18,78g<br>Feh.: 30,65g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 118,97mg                    | Sütőtökrém leves <sup>1,7</sup><br>Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup><br>Rántott sertésborda <sup>1,3</sup><br>Petrezselymes burgonya<br>E: 617kcal<br>Tel.zsír.: 3,40g<br>CH: 71,17g<br>Só: 0,73g<br>Zsír: 24,52g<br>Feh.: 25,83g<br>H.Cuk: 0,50g<br>Ca: 89,59mg | Magyaros* karfiollevés tésztával <sup>1,3,9</sup><br>Gombás csirkeragu* <sup>1</sup><br>Párolt rizs<br>E: 600kcal<br>Tel.zsír.: 1,84g<br>CH: 87,43g<br>Só: 0,43g<br>Zsír: 12,74g<br>Feh.: 32,02g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 77,38mg | Sertésraguleves <sup>1,3,9</sup><br>Dejós tészta* <sup>1,8</sup><br>Gyümölcslé rostos 100%-os (2.5 dl)<br>E: 671kcal<br>Tel.zsír.: 0,82g<br>CH: 104,02g<br>Só: 0,38g<br>Zsír: 15,35g<br>Feh.: 27,31g<br>H.Cuk: 8,90g<br>Ca: 58,51mg |
| <b>Uzsonna</b>           | Diákcsemege szalámi*<br>Margarin*<br>Paprika*<br>Korpás zsemle <sup>1</sup><br>E: 341kcal<br>Tel.zsír.: 1,38g<br>CH: 25,79g<br>Só: 0,23g<br>Zsír: 20,09g<br>Feh.: 14,81g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 16,98mg   | Kakaós csiga <sup>1,3,7</sup><br>E: 331kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 40,03g<br>Só: 0,47g<br>Zsír: 15,94g<br>Feh.: 5,72g<br>H.Cuk: g<br>Ca: mg  | Natúr joghurt* <sup>7</sup><br>Kifli <sup>1,7</sup><br>E: 239kcal<br>Tel.zsír.: 3,90g<br>CH: 32,00g<br>Só: 0,22g<br>Zsír: 7,48g<br>Feh.: 10,56g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 248,44mg   | Tépett* húsos teljeskiőrl.burger <sup>1</sup><br>E: 282kcal<br>Tel.zsír.: 0,00g<br>CH: 42,86g<br>Só: 0,90g<br>Zsír: 6,09g<br>Feh.: 13,16g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 94,63mg  | Májkrém* <sup>6,11</sup><br>Kígyóborka*<br>Magos zsemle <sup>1,11</sup><br>E: 274kcal<br>Tel.zsír.: 2,14g<br>CH: 30,73g<br>Só: 0,32g<br>Zsír: 11,65g<br>Feh.: 11,26g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 78,68mg                                     |
| <b>Energia:</b>          | 1 235,56kcal  | 1 242,24kcal   | 1 174,69kcal  | 1 256,88kcal  | 1 275,69kcal  |
| <b>Zsír:</b>             | 39,21g  | 44,90g   | 36,65g  | 35,11g  | 39,41g  |
| <b>Telített zsírsav:</b> | 5,23g   | 3,39g  | 9,52g   | 3,88g   | 7,19g   |
| <b>Fehérje:</b>          | 68,66g  | 49,65g   | 57,12g  | 61,00g  | 56,39g  |
| <b>Szénhidrát:</b>       | 150,63g   | 156,68g  | 151,30g   | 171,91g   | 171,20g   |
| <b>Hozzáadott cukor:</b> | 19,98g  | g  | 0,50g   | g   | 8,90g   |
| <b>Só:</b>               | 1,35g   | 2,20g  | 1,99g   | 1,80g   | 1,50g   |
| <b>Ca:</b>               | 482,99mg  | 421,96mg   | 646,71mg  | 457,02mg  | 461,97mg  |

**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