

## Iskola alsótagozatos (3x)

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	Csokis gabona pehely* <sup>1</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 287kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 43,61g Só: 0,67g  Zsír: 7,67g Feh.: 10,34g H.Cuk: g Ca: 391,80mg	Tojásrántotta paprikával* <sup>3</sup> Tea Teljes kiőrlésű kenyér* <sup>1</sup>  E: 289kcal Tel.zsír.: 1,51g CH: 39,66g Só: 0,47g  Zsír: 7,64g Feh.: 11,81g H.Cuk: 8,99g Ca: 37,79mg	Csirkemell sonka* <sup>6</sup> Retek* Tej 1,5% <sup>7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 323kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 48,05g Só: 1,64g  Zsír: 4,82g Feh.: 21,59g H.Cuk: g Ca: 315,79mg	Natúr vajkrém <sup>7</sup> Hársfa tea Uborka Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 200kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 30,01g Só: 0,27g  Zsír: 6,58g Feh.: 4,86g H.Cuk: 8,10g Ca: 23,87mg	Hot-Dog* <sup>1,6,7</sup> Paradicsom Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 318kcal Tel.zsír.: 3,27g CH: 41,75g Só: 0,71g  Zsír: 8,85g Feh.: 17,43g H.Cuk: 1,68g Ca: 309,92mg
<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves eperlevéllel <sup>1</sup> Csirkepörkölt* Tészta köret <sup>1,3</sup> Csemege uborka  E: 592kcal Tel.zsír.: 1,80g CH: 70,90g Só: 0,42g  Zsír: 18,15g Feh.: 34,94g H.Cuk: g Ca: 87,49mg	Brokkolikrém leves <sup>1,7</sup> Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> Göngyölt sertéskaraj <sup>1,3</sup> Tavaszi rizs  E: 596kcal Tel.zsír.: 4,13g CH: 56,37g Só: 0,51g  Zsír: 29,83g Feh.: 22,77g H.Cuk: g Ca: 109,24mg	Babgyúás* <sup>1,3</sup> Teljes kiőrlésű kenyér ebéd <sup>1</sup> Kakaós csiga <sup>1,3,7</sup>  E: 629kcal Tel.zsír.: 0,27g CH: 75,81g Só: 1,01g  Zsír: 22,13g Feh.: 25,45g H.Cuk: g Ca: 66,19mg	Márgombóc leves <sup>1,3</sup> Sóskafezelék* <sup>1,7</sup> Tört burgonya Főtt tojás* <sup>3</sup>  E: 594kcal Tel.zsír.: 4,97g CH: 68,71g Só: 0,68g  Zsír: 21,22g Feh.: 25,52g H.Cuk: 5,99g Ca: 227,47mg	Húsleves cérnaméltel <sup>1,9</sup> Amerikai fasírt <sup>1,3</sup> Bulgur <sup>1</sup> Fejessaláta*  E: 670kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 84,66g Só: 0,75g  Zsír: 18,72g Feh.: 44,76g H.Cuk: 3,00g Ca: 134,22mg
<b>Uzsonna</b>	Párizs* <sup>i</sup> felvágott <sup>6</sup> Kígyóuborka* Margarin* Teljes kiőrlésű zsemle* <sup>1</sup>  E: 275kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 31,39g Só: 0,42g  Zsír: 11,74g Feh.: 10,14g H.Cuk: g Ca: 26,13mg	Natúr joghurt* <sup>7</sup> Korpás kifli <sup>1</sup>  E: 255kcal Tel.zsír.: 3,97g CH: 33,67g Só: 0,23g  Zsír: 7,95g Feh.: 12,05g H.Cuk: g Ca: 252,74mg	Tonhalkrém* <sup>4,10</sup> Póréhagyma Korpás zsemle <sup>1</sup>  E: 193kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 26,16g Só: 0,16g  Zsír: 6,08g Feh.: 8,40g H.Cuk: g Ca: 37,10mg	Tépett húsos burger <sup>1</sup>  E: 373kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 61,25g Só: 1,33g  Zsír: 6,50g Feh.: 16,29g H.Cuk: g Ca: 164,59mg	Sárgabarackos rétes <sup>1,3,7</sup>  E: 266kcal Tel.zsír.: g CH: 30,32g Só: 0,42g  Zsír: 14,20g Feh.: 3,36g H.Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 153,73kcal	1 140,71kcal	1 145,15kcal	1 166,91kcal	1 254,09kcal
<b>Zsír:</b>	37,56g	45,41g	33,03g	34,30g	41,76g
<b>Telített zsírsav:</b>	6,89g	9,61g	3,36g	7,91g	5,00g
<b>Fehérje:</b>	55,43g	46,62g	55,44g	46,69g	65,55g
<b>Szénhidrát:</b>	145,90g	129,70g	150,02g	159,97g	156,73g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	g	8,99g	g	14,09g	4,68g
<b>Só:</b>	1,51g	1,21g	2,82g	2,29g	1,88g
<b>Ca:</b>	505,42mg	399,78mg	419,07mg	415,93mg	444,14mg

**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