

## Iskola alsótagozatos (3x)

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 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> Csipkebogyó tea Teljes kiőrlésű kifli <sup>1,7</sup>  E: 272kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 39,10g Só: 0,65g  Zsír: 6,79g Feh.: 10,94g H.Cuk: 8,99g Ca: 32,71mg	Tej 1,5% <sup>7</sup> Briós <sup>1,3,7</sup>  E: 323kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 47,43g Só: 0,80g  Zsír: 8,48g Feh.: 13,81g H.Cuk: 8,14g Ca: 298,49mg	Retek* Natúr vajkrém <sup>7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 292kcal Tel.zsír.: 4,98g CH: 35,97g Só: 0,61g  Zsír: 10,35g Feh.: 13,59g H.Cuk: g Ca: 313,87mg	Hot-Dog* <sup>1,6,7</sup> Paradicsom  E: 196kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 28,50g Só: 0,39g  Zsír: 5,10g Feh.: 8,93g H.Cuk: 1,68g Ca: 24,92mg
<b>Ebéd</b>	Hagymaleves* <sup>1,8</sup> Halrudacska* <sup>1,3,4</sup> Főtt rizs, fél adag Majonézes kukorica saláta* <sup>3,7,10</sup>  E: 648kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 75,24g Só: 1,84g  Zsír: 30,02g Feh.: 16,72g H.Cuk: 2,00g Ca: 49,67mg	Burgonyaleves* zöldses <sup>1,3</sup> Csikóstokány* csirkemellből <sup>1,7</sup> Zöldses bulgur <sup>1</sup>  E: 563kcal Tel.zsír.: 4,45g CH: 70,19g Só: 0,69g  Zsír: 17,77g Feh.: 32,13g H.Cuk: g Ca: 114,84mg	Babgulyás* <sup>1,3</sup> Grízes tészta* <sup>1</sup> Kenyér <sup>1</sup>  E: 773kcal Tel.zsír.: 1,13g CH: 144,95g Só: 0,39g  Zsír: 10,85g Feh.: 29,12g H.Cuk: 15,58g Ca: 116,02mg	Daragaluska leves friss zöldségből* <sup>1,3,9</sup> Paraj főzelék* <sup>1,7</sup> Főtt tojás* <sup>3</sup> Főtt burgonya* Gyümölcsleves rostos 100%-os (2.5 dl)  E: 592kcal Tel.zsír.: 3,85g CH: 82,28g Só: 0,39g  Zsír: 20,92g Feh.: 16,80g H.Cuk: g Ca: 248,29mg	Újházi tyúkhúsleves* <sup>1,8,9</sup> Aranygaluska* <sup>1,3,8</sup> Vaníliásodó <sup>1,7</sup>  E: 602kcal Tel.zsír.: 3,53g CH: 73,86g Só: 0,39g  Zsír: 18,58g Feh.: 31,51g H.Cuk: 15,99g Ca: 166,80mg
<b>Uzsonna</b>	Nyári turista felvágott* <sup>6</sup> Retek* Teljes kiőrlésű zsemle* <sup>1</sup>  E: 208kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 32,30g Só: 0,33g  Zsír: 5,23g Feh.: 8,23g H.Cuk: g Ca: 31,69mg	Túrós táska <sup>1,3,7</sup>  E: 233kcal Tel.zsír.: g CH: 38,50g Só: g  Zsír: 4,20g Feh.: 8,40g H.Cuk: g Ca: mg	Tonhalkrém* <sup>4,10</sup> Póréhagyma Magos zsemle <sup>1,11</sup>  E: 210kcal Tel.zsír.: 0,81g CH: 29,43g Só: 0,30g  Zsír: 6,55g Feh.: 8,12g H.Cuk: g Ca: 45,29mg	Sajtkrémés rúd <sup>1,3,7</sup>  E: 234kcal Tel.zsír.: g CH: 23,20g Só: 0,59g  Zsír: 12,72g Feh.: 6,08g H.Cuk: g Ca: mg	Húspástétom házi* <sup>7,9</sup> Kígyóborka* Teljes kiőrlésű kifli <sup>1,7</sup>  E: 252kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 31,68g Só: 0,62g  Zsír: 6,30g Feh.: 13,82g H.Cuk: g Ca: 47,67mg
<b>Energia:</b>	1 142,88kcal	1 068,08kcal	1 305,71kcal	1 117,87kcal	1 049,80kcal
<b>Zsír:</b>	42,91g	28,75g	25,88g	43,99g	29,97g
<b>Telített zsírsav:</b>	10,38g	6,59g	5,93g	8,83g	6,82g
<b>Fehérje:</b>	35,29g	51,46g	51,05g	36,47g	54,26g
<b>Szénhidrát:</b>	151,14g	147,80g	221,81g	141,44g	134,03g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	2,00g	8,99g	23,72g	g	17,67g
<b>Só:</b>	2,84g	1,34g	1,49g	1,60g	1,40g
<b>Ca:</b>	473,16mg	147,55mg	459,79mg	562,16mg	239,38mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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