

Iskola alsótagozatos (3x)

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
Tízórai	Tej 1,5% ⁷ Mákos rigó (FS) ^{1,3,7} E: 286kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 35,25g Só: 0,33g Zsír: 10,35g Feh.: 11,58g H.Cuk: g Ca: 285,00mg	Körözött ⁷ Paprika* Csipkebogyó tea Graham kenyér ¹ E: 222kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 39,59g Só: 0,45g Zsír: 5,22g Feh.: 12,52g H.Cuk: 8,99g Ca: 64,99mg	Főtt tojás ³ Paradicsom Tea Teljes kiőrlésű zsemle ^{*1} E: 251kcal Tel.zsír.: 0,95g CH: 42,47g Só: 0,43g Zsír: 4,21g Feh.: 9,72g H.Cuk: 8,99g Ca: 34,26mg	Müzlí 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	Májkrém ^{*6,11} Retek* Tej 1,5% ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 370kcal Tel.zsír.: 4,19g CH: 48,42g Só: 0,47g Zsír: 14,81g Feh.: 20,92g H.Cuk: g Ca: 363,75mg
Ebéd	Magyaros zellerleves tésztával ^{1,9} Bolognai makaróni ^{1,7} Alma E: 604kcal Tel.zsír.: 3,52g CH: 60,98g Só: 0,54g Zsír: 29,39g Feh.: 22,70g H.Cuk: g Ca: 157,43mg	Kertészleves ^{1,9} Burgonyafőzelék ^{*1,7} Fasírt sertésből* (főétel) ^{1,3} Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 558kcal Tel.zsír.: 2,90g CH: 62,37g Só: 0,67g Zsír: 20,89g Feh.: 28,09g H.Cuk: g Ca: 95,18mg	Sajtkrém leves ^{*1,7,8} Csirkepörkölt* Párolt rizs* Csemege uborka E: 678kcal Tel.zsír.: 11,10g CH: 64,03g Só: 1,15g Zsír: 30,21g Feh.: 36,54g H.Cuk: g Ca: 284,82mg	Köményleves ^{*1} Gombás sertésszelet ^{1,7} Kenyérkocka ¹ Bulgur ¹ E: 663kcal Tel.zsír.: 3,50g CH: 82,57g Só: 0,30g Zsír: 23,96g Feh.: 31,60g H.Cuk: 2,81g Ca: 129,81mg	Palócleves ^{*1,7} Teljes kiőrlésű kenyér ebéd ¹ Fahéjas croissant ^{1,3,6,7} E: 636kcal Tel.zsír.: 2,19g CH: 67,79g Só: 0,83g Zsír: 25,54g Feh.: 31,74g H.Cuk: g Ca: 81,66mg
Uzsonna	Párizs* felvágott ⁶ Margarin* Kígyóuborka* Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} E: 285kcal Tel.zsír.: 2,12g CH: 29,59g Só: 0,62g Zsír: 12,38g Feh.: 10,38g H.Cuk: g Ca: 27,34mg	Lekváros levél ^{1,3,7} E: 443kcal Tel.zsír.: g CH: 63,47g Só: 0,55g Zsír: 17,60g Feh.: 5,83g H.Cuk: g Ca: mg	Sonkás pizza ^{*1,7} E: 388kcal Tel.zsír.: 6,57g CH: 37,71g Só: 0,64g Zsír: 16,15g Feh.: 22,52g H.Cuk: 1,00g Ca: 189,50mg	Csemege szalámi* Paradicsom Teljes kiőrlésű zsemle ^{*1} E: 314kcal Tel.zsír.: 5,32g CH: 32,87g Só: 0,32g Zsír: 14,31g Feh.: 13,11g H.Cuk: g Ca: 23,79mg	Kefir ⁷ Sárgarépa Kifli ^{1,7} E: 275kcal Tel.zsír.: 4,41g CH: 37,20g Só: 0,57g Zsír: 8,48g Feh.: 12,01g H.Cuk: g Ca: 301,44mg
Energia:	1 174,67kcal	1 222,12kcal	1 317,58kcal	1 225,02kcal	1 280,66kcal
Zsír:	52,12g	43,71g	50,57g	43,07g	48,83g
Telített zsírsav:	7,67g	5,35g	18,63g	11,01g	10,79g
Fehérje:	44,66g	46,44g	68,78g	56,50g	64,67g
Szénhidrát:	125,82g	165,44g	144,20g	154,17g	153,41g
Hozzáadott cukor:	g	8,99g	9,99g	17,19g	g
Só:	1,49g	1,67g	2,22g	1,15g	1,88g
Ca:	469,77mg	160,16mg	508,57mg	461,25mg	746,85mg

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