

Iskola alsótagozatos (3x)

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek
Tízórai	Tejeskávé* ⁷ Kalács foszlós* ^{1,3,7} E: 405kcal Tel.zsír.: 4,27g CH: 65,18g Só: 0,54g Zsír: 9,55g Feh.: 14,26g H.Cuk: 14,18g Ca: 249,65mg	Paradicsom Főtt virsli* ⁶ Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 302kcal Tel.zsír.: 3,31g CH: 37,17g Só: 0,60g Zsír: 9,07g Feh.: 17,58g H.Cuk: g Ca: 311,62mg	Tojásrántotta poréahagymával ³ Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 319kcal Tel.zsír.: 3,58g CH: 35,95g Só: 0,75g Zsír: 10,76g Feh.: 19,21g H.Cuk: g Ca: 336,60mg	Magyaros vajkrém* ⁷ Paprika* Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} E: 341kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 43,91g Só: 0,84g Zsír: 10,71g Feh.: 14,49g H.Cuk: g Ca: 301,20mg
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves* ^{1,6,7} Ínyenc aprópecsenye* ^{1,10} Burgonyapüré* ⁷ Kivi E: 584kcal Tel.zsír.: 3,89g CH: 68,29g Só: 0,35g Zsír: 21,17g Feh.: 26,50g H.Cuk: 7,49g Ca: 192,53mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3} Félbarna kenyér fél adag ¹ Túrós táska ^{1,3,7} E: 618kcal Tel.zsír.: 0,19g CH: 67,60g Só: 0,58g Zsír: 29,64g Feh.: 22,98g H.Cuk: g Ca: 27,09mg	Zöldborsóleves* ^{1,3} Vadas csirke tésztával* ^{1,3,7,10} E: 616kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 85,22g Só: 0,93g Zsír: 13,15g Feh.: 37,61g H.Cuk: g Ca: 126,12mg	Csontleves csigatésztával ^{1,3} Párolt sertéskaraj* Paradicsomos káposztafőzelék* ^{1,9} Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 561kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 76,40g Só: 0,62g Zsír: 16,92g Feh.: 24,00g H.Cuk: 5,99g Ca: 123,98mg
Uzsonna	Kígyóborka* Nyári turista felvágott ⁶ Teljes kiőrlésű zsemle* ¹ E: 204kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 31,49g Só: 0,32g Zsír: 5,21g Feh.: 7,98g H.Cuk: g Ca: 22,69mg	Retek* Szezámagos tonhalkrém* ^{4,10,11} Kifli ^{1,7} E: 247kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 24,90g Só: 0,16g Zsír: 11,63g Feh.: 10,78g H.Cuk: g Ca: 61,83mg	Pritamin paprika Kockasajt* ⁷ Korpás zsemle ¹ E: 222kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 30,99g Só: 0,13g Zsír: 6,36g Feh.: 10,06g H.Cuk: g Ca: 12,74mg	Tejberizs erdei gyümölcsöntettel* ⁷ E: 364kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 70,64g Só: 0,30g Zsír: 3,45g Feh.: 10,67g H.Cuk: 26,47g Ca: 262,36mg
Energia:	1 193,80kcal	1 167,24kcal	1 157,05kcal	1 266,22kcal
Zsír:	35,92g	50,35g	30,27g	31,08g
Telített zsírsav:	10,14g	4,64g	6,58g	5,99g
Fehérje:	48,74g	51,34g	66,88g	49,16g
Szénhidrát:	164,96g	129,67g	152,15g	190,96g
Hozzáadott cukor:	21,68g	g	g	32,47g
Só:	1,20g	1,34g	1,80g	1,77g
Ca:	464,87mg	400,53mg	475,46mg	687,54mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt