

Iskola alsótagozatos (3x)

Étkezés	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ⁷ Briós ^{1,3,7} E: 414kcal Tel.zsír.: 4,03g CH: 69,08g Só: 0,81g Zsír: 8,72g Feh.: 14,19g H.Cuk: 24,12g Ca: 302,23mg	Tejbedara kakaó szórattal ^{1,7} E: 310kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 56,73g Só: 0,31g Zsír: 3,95g Feh.: 11,28g H.Cuk: 19,98g Ca: 268,57mg	Párizsi felvágott ⁶ Paprika Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 316kcal Tel.zsír.: 2,07g CH: 35,92g Só: 0,59g Zsír: 11,00g Feh.: 17,55g H.Cuk: g Ca: 313,14mg	Snidlinges túrókrém ^{7,11} Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 210kcal Tel.zsír.: 2,18g CH: 23,91g Só: 0,29g Zsír: 6,77g Feh.: 12,21g H.Cuk: g Ca: 88,93mg	Sajtkrém ^{7,8,11} Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 454kcal Tel.zsír.: 10,15g CH: 35,78g Só: 1,15g Zsír: 23,11g Feh.: 25,14g H.Cuk: g Ca: 669,84mg
Ebéd	Magyaros karfiolleves tészta nélkül ⁹ Bolognai makaróni ^{1,7} Reszelt sajt ⁷ E: 588kcal Tel.zsír.: 4,96g CH: 50,29g Só: 0,53g Zsír: 32,70g Feh.: 23,71g H.Cuk: g Ca: 200,68mg	Paradicsomleves ^{1,9} Csirkepörkölt Párolt rizs kölessel Csemege uborka E: 663kcal Tel.zsír.: 3,64g CH: 76,31g Só: 0,47g Zsír: 25,53g Feh.: 30,95g H.Cuk: 4,00g Ca: 78,34mg	Sertésraguleves ^{3,7,9} Paraj főzelék ^{1,7} Főtt tojás ³ Tört burgonya E: 706kcal Tel.zsír.: 5,34g CH: 60,29g Só: 0,54g Zsír: 37,61g Feh.: 28,45g H.Cuk: g Ca: 290,81mg	Brokkolikrém leves ^{1,3,7} Vasi paprikás ^{1,10} Zöldséges bulgur ¹ E: 664kcal Tel.zsír.: 3,48g CH: 69,36g Só: 0,42g Zsír: 29,19g Feh.: 32,13g H.Cuk: g Ca: 133,68mg	Frankfurti leves ^{1,6,7} Kiwi Kakaós croissant ^{1,3,6,7} Kenyer ¹ E: 656kcal Tel.zsír.: 3,76g CH: 86,26g Só: 0,61g Zsír: 25,67g Feh.: 26,61g H.Cuk: g Ca: 134,50mg
Uzsonna	Csemege szalámi Retek Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 258kcal Tel.zsír.: 3,55g CH: 32,16g Só: 0,33g Zsír: 9,65g Feh.: 10,65g H.Cuk: g Ca: 28,49mg	Húspástétom lenmaggal házi ^{7,9} Kígyóuborka Kifli ^{1,7} E: 286kcal Tel.zsír.: 1,25g CH: 28,29g Só: 0,43g Zsír: 9,98g Feh.: 19,66g H.Cuk: g Ca: 79,24mg	Vajas pogácsa ^{1,3,6,7} E: 215kcal Tel.zsír.: g CH: 24,11g Só: 0,12g Zsír: 10,65g Feh.: 6,21g H.Cuk: g Ca: mg	Sonkás pizza ^{1,3,7} E: 371kcal Tel.zsír.: 3,70g CH: 43,55g Só: 0,22g Zsír: 12,24g Feh.: 21,21g H.Cuk: 1,00g Ca: 146,34mg	Sült csirkemell uzsonna ^{1,3,7,9} Fejessaláta hidegétkezéshez Korpás zsemle ¹ E: 210kcal Tel.zsír.: 0,63g CH: 25,10g Só: 0,24g Zsír: 5,20g Feh.: 15,42g H.Cuk: g Ca: 20,83mg
Energia:	1 260,20kcal	1 258,68kcal	1 237,42kcal	1 245,17kcal	1 319,80kcal
Zsír:	51,07g	39,45g	59,26g	48,20g	53,98g
Telített zsírsav:	12,54g	6,77g	7,41g	9,36g	14,54g
Fehérje:	48,55g	61,89g	52,21g	65,54g	67,17g
Szénhidrát:	151,53g	161,32g	120,32g	136,82g	147,14g
Hozzáadott cukor:	24,12g	23,98g	g	1,00g	g
Só:	1,67g	1,21g	1,25g	0,93g	2,00g
Ca:	531,40mg	426,16mg	603,94mg	368,95mg	825,17mg

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