

Iskola alsótagozatos (3x)

Étkezés	2024.02.26 Hétfő	2024.02.27 Kedd	2024.02.28 Szerda	2024.02.29 Csütörtök	2024.03.01 Péntek
Tízórai	Paradicsom Natúr vajkrém ⁷ Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 296kcal Tel.zsír.: 4,99g CH: 36,65g Só: 0,60g Zsír: 10,40g Feh.: 13,54g H.Cuk: g Ca: 307,37mg	Nutella ^{1,5} Tej 1,5% ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 369kcal Tel.zsír.: 4,66g CH: 58,88g Só: 0,69g Zsír: 12,10g Feh.: 16,01g H.Cuk: 12,00g Ca: 327,00mg	Diáksemege szalámi Paprika Tej 1,5% ⁷ Magos zsemle ^{1,11} E: 403kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 42,79g Só: 0,60g Zsír: 16,52g Feh.: 20,97g H.Cuk: g Ca: 311,93mg	Főtt virsli ⁶ Paradicsom Tej (2 dl) ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 373kcal Tel.zsír.: 4,73g CH: 35,74g Só: 0,53g Zsír: 15,32g Feh.: 22,51g H.Cuk: g Ca: 263,80mg	Tojásrántotta ³ Paprika Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 340kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 36,31g Só: 0,75g Zsír: 12,86g Feh.: 19,36g H.Cuk: g Ca: 323,52mg
Ebéd	Grízgaluska leves ^{1,3} Csirke nuggets ^{1,3} Ketchup Bulgur ¹ E: 585kcal Tel.zsír.: 2,88g CH: 83,34g Só: 1,29g Zsír: 18,71g Feh.: 23,68g H.Cuk: 1,40g Ca: 58,97mg	Magyaros gombaleves tésztával ^{1,9} Teljes kiőrlésű kenyér ebéd ¹ Burgonyafőzelék ^{1,7} Sertés aprópecsenye ¹ E: 649kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 59,22g Só: 0,39g Zsír: 34,20g Feh.: 23,31g H.Cuk: g Ca: 94,62mg	Tojásleves ^{1,3} Csirkés penne ^{1,3,7} Mandarin E: 615kcal Tel.zsír.: 5,47g CH: 69,70g Só: 0,45g Zsír: 19,55g Feh.: 38,60g H.Cuk: g Ca: 188,83mg	Csontleves ⁹ Sertéssült Párolt rizs Meggymártás ^{1,7} E: 651kcal Tel.zsír.: 2,70g CH: 93,43g Só: 0,54g Zsír: 18,59g Feh.: 24,42g H.Cuk: 12,99g Ca: 160,11mg	Lencsegulyás csipetkével ^{1,3} Aranygaluska ^{1,3,7,8} E: 635kcal Tel.zsír.: 4,13g CH: 67,25g Só: 0,33g Zsír: 27,72g Feh.: 25,49g H.Cuk: 8,00g Ca: 132,17mg
Uzsonna	Puding (vanília) gyümölcsel ^{6,7} Háztartási keksz ^{1,3,7} E: 276kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 54,51g Só: 0,42g Zsír: 3,52g Feh.: 6,29g H.Cuk: 24,29g Ca: 118,76mg	Csirkemell sonka ⁶ Kígyóuborka Korpás zsemle ¹ E: 180kcal Tel.zsír.: 0,29g CH: 27,59g Só: 0,65g Zsír: 1,32g Feh.: 14,31g H.Cuk: g Ca: 22,60mg	Tonhalkrém ^{4,10} Póréhagyma Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} E: 209kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 30,67g Só: 0,55g Zsír: 5,06g Feh.: 7,64g H.Cuk: g Ca: 36,96mg	Sajtos rúd ^{1,3,6,7} E: 278kcal Tel.zsír.: g CH: 28,40g Só: 0,48g Zsír: 15,44g Feh.: 6,08g H.Cuk: g Ca: mg	Kenőmájas ^{6,7} Retek Kifli ^{1,7} E: 211kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 24,21g Só: 0,66g Zsír: 8,64g Feh.: 9,08g H.Cuk: g Ca: 24,94mg
Energia:	1 156,33kcal	1 198,08kcal	1 227,42kcal	1 301,89kcal	1 185,56kcal
Zsír:	32,62g	47,62g	41,12g	49,34g	49,22g
Telített zsírsav:	9,25g	8,27g	8,98g	7,43g	11,75g
Fehérje:	43,51g	53,63g	67,21g	53,01g	53,95g
Szénhidrát:	174,50g	145,69g	143,16g	157,57g	127,77g
Hozzáadott cukor:	25,69g	12,00g	g	12,99g	8,00g
Só:	2,31g	1,73g	1,60g	1,55g	1,74g
Ca:	485,10mg	444,22mg	537,72mg	423,91mg	480,63mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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