

Iskola alsótagozatos (3x)

Étkezés	2024.03.04 Hétfő	2024.03.05 Kedd	2024.03.06 Szerda	2024.03.07 Csütörtök	2024.03.08 Péntek
Tízórai	Csokis gabona pehely ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 328kcal Tel.zsír: 4,24g CH: 51,20g Só: 0,76g Zsír: 8,65g Feh.: 10,80g H.Cuk: g Ca: 418,50mg	Retek Tea Kockasajt ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 224kcal Tel.zsír: 0,05g CH: 33,94g Só: 0,28g Zsír: 5,85g Feh.: 8,12g H.Cuk: 8,99g Ca: 30,20mg	Tejeskávé ⁷ Briós ^{1,3,6,7} E: 417kcal Tel.zsír: 2,08g CH: 70,39g Só: 0,76g Zsír: 8,19g Feh.: 14,83g H.Cuk: 15,98g Ca: 288,74mg	Tojáskrém ^{3,7,10} Kígyóuborka Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 327kcal Tel.zsír: 4,23g CH: 35,89g Só: 0,80g Zsír: 12,34g Feh.: 17,65g H.Cuk: g Ca: 324,63mg	Sonkás-sajtos melegszendvics tk ^{1,7} Sonkás-sajtos melegszendvics tk ^{1,7} Paradicsom Tea E: 586kcal Tel.zsír: 9,18g CH: 61,18g Só: 1,48g Zsír: 18,56g Feh.: 37,96g H.Cuk: 8,99g Ca: 342,46mg
Ebéd	Erőleves ^{3,8,9} Zöldborsó főzelék ^{1,7} Főtt baromfivirsl ⁶ Félbarna kenyér ¹ E: 699kcal Tel.zsír: 7,95g CH: 70,99g Só: 0,30g Zsír: 31,36g Feh.: 42,33g H.Cuk: g Ca: 167,51mg	Burgonyaleves ¹ Gombás sertésszelet ^{1,7} Zöldséges bulgur ¹ E: 590kcal Tel.zsír: 3,32g CH: 69,06g Só: 0,34g Zsír: 23,58g Feh.: 26,62g H.Cuk: g Ca: 127,94mg	Csirkeguleves ^{1,3,9} Túrós tészta ^{1,7} Alma E: 570kcal Tel.zsír: 3,93g CH: 75,20g Só: 0,37g Zsír: 15,15g Feh.: 31,79g H.Cuk: g Ca: 113,61mg	Kertészleves ^{1,9} Húsgombóc paradicsommártással ^{1,3,9} Tört burgonya E: 595kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 72,36g Só: 0,26g Zsír: 21,94g Feh.: 24,71g H.Cuk: 6,99g Ca: 62,51mg	Sütőtökrém leves ^{1,7} Sertéspörkölt Petrezselymes rizs Csemege uborka E: 667kcal Tel.zsír: 2,70g CH: 86,77g Só: 0,34g Zsír: 26,24g Feh.: 18,27g H.Cuk: 0,50g Ca: 115,34mg
Uzsonna	Zala felvágott ⁶ Paprika Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 227kcal Tel.zsír: 2,18g CH: 31,86g Só: 0,31g Zsír: 6,44g Feh.: 10,12g H.Cuk: g Ca: 21,11mg	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	Húspástétom házi ^{7,9} Póréhagyma Kifli ^{1,7} E: 222kcal Tel.zsír: 1,25g CH: 29,05g Só: 0,38g Zsír: 5,68g Feh.: 12,83g H.Cuk: g Ca: 74,76mg	Csirkemell hamburger salátával ^{1,3,10} E: 257kcal Tel.zsír: 0,65g CH: 38,33g Só: 0,96g Zsír: 4,93g Feh.: 14,59g H.Cuk: 3,01g Ca: 39,67mg	Vajas pogácsa ^{1,3,6,7} E: 253kcal Tel.zsír: g CH: 28,37g Só: 0,14g Zsír: 12,53g Feh.: 7,31g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 254,40kcal	1 178,15kcal	1 209,56kcal	1 179,09kcal	1 506,01kcal
Zsír:	46,45g	32,87g	29,02g	39,21g	57,33g
Telített zsírsav:	14,37g	5,24g	7,26g	6,78g	11,87g
Fehérje:	63,24g	45,41g	59,46g	56,95g	63,54g
Szénhidrát:	154,05g	173,65g	174,64g	146,58g	176,31g
Hozzáadott cukor:	g	35,46g	15,98g	10,00g	9,49g
Só:	1,37g	0,93g	1,51g	2,02g	1,97g
Ca:	607,12mg	420,49mg	477,10mg	426,81mg	457,80mg

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