

Iskola alsótagozatos (3x)

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
Tízórai	Tej 1,5% ⁷ Briós ^{1,3,7} E: 323kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 47,43g Só: 0,80g Zsír: 8,48g Feh.: 13,81g H.Cuk: 8,14g Ca: 298,49mg	Tejbedara* kakaó szóráttal ^{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	Sárgarépa Sajtkrém ^{7,8,11} Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű zsemle 1 db ¹ E: 317kcal Tel.zsír.: 6,01g CH: 28,91g Só: 0,81g Zsír: 15,46g Feh.: 14,35g H.Cuk: g Ca: 325,85mg	Tojáskrém ^{3,7,10} Paprika* Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 330kcal Tel.zsír.: 4,23g CH: 36,45g Só: 0,79g Zsír: 12,41g Feh.: 17,82g H.Cuk: g Ca: 324,78mg	Sonkás-sajtos melegszendvics* tk ^{1,7} Paradicsom Tea E: 343kcal Tel.zsír.: 6,11g CH: 36,26g Só: 0,99g Zsír: 11,65g Feh.: 20,08g H.Cuk: 8,99g Ca: 207,52mg
Ebéd	Sült debreceni kolbász* Tojásleves ^{1,3} Lencsefőzelék ^{1,7,10} Alma E: 631kcal Tel.zsír.: 8,86g CH: 56,23g Só: 1,93g Zsír: 30,03g Feh.: 32,18g H.Cuk: 1,00g Ca: 107,71mg	Magyaros* karfiollevés tésztával ^{1,3,9} Halpogácsa ^{1,3,4} Petrezselymes rizs Csemege uborka E: 597kcal Tel.zsír.: 2,20g CH: 92,17g Só: 0,92g Zsír: 12,76g Feh.: 26,67g H.Cuk: g Ca: 98,73mg	Burgonyaleves ¹ Tejszínes kukoricás csirkemell csíkok ^{1,7} Tészta köret ^{1,3} E: 637kcal Tel.zsír.: 2,16g CH: 75,41g Só: 0,61g Zsír: 22,24g Feh.: 32,46g H.Cuk: g Ca: 44,07mg	Eróleves ^{3,9} Vasi paprikás ¹ Zöldséges bulgur ¹ E: 653kcal Tel.zsír.: 5,03g CH: 53,90g Só: 0,48g Zsír: 31,78g Feh.: 37,23g H.Cuk: g Ca: 97,08mg	Frankfurti leves zöldségesen ^{1,6,7} Teljes kiőrlésű kenyér ebéd ¹ Lekváros levél ^{1,3,7} E: 728kcal Tel.zsír.: 3,78g CH: 88,47g Só: 0,85g Zsír: 32,46g Feh.: 17,93g H.Cuk: g Ca: 79,21mg
Uzsonna	Diákcsemege szalámi* Retek* Teljes kiőrlésű zsemle* ¹ E: 326kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 32,50g Só: 0,33g Zsír: 15,63g Feh.: 14,83g H.Cuk: g Ca: 24,89mg	Kígyóuborka* Húspástétom házi ^{7,9} Korpás zsemle ¹ E: 221kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 27,17g Só: 0,24g Zsír: 6,03g Feh.: 13,76g H.Cuk: g Ca: 47,81mg	Tepertős hatszög ^{1,3,7} E: 349kcal Tel.zsír.: g CH: 36,08g Só: 0,51g Zsír: 16,19g Feh.: 8,45g H.Cuk: g Ca: mg	Házi gyümölcsjoghurt ⁷ Korpás kifli ¹ E: 273kcal Tel.zsír.: 3,97g CH: 38,17g Só: 0,73g Zsír: 7,95g Feh.: 12,05g H.Cuk: 4,50g Ca: 252,77mg	Kefir ⁷ Kifli ^{1,7} E: 255kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 33,15g Só: 0,42g Zsír: 8,38g Feh.: 11,41g H.Cuk: g Ca: 278,44mg
Energia:	1 280,05kcal	1 128,27kcal	1 303,46kcal	1 256,89kcal	1 326,50kcal
Zsír:	54,13g	22,73g	53,89g	52,13g	52,48g
Telített zsírsav:	12,86g	5,38g	8,18g	13,23g	14,28g
Fehérje:	60,81g	51,71g	55,25g	67,09g	49,42g
Szénhidrát:	136,15g	176,07g	140,39g	128,52g	157,88g
Hozzáadott cukor:	9,14g	19,98g	g	4,50g	8,99g
Só:	3,06g	1,47g	1,93g	2,00g	2,25g
Ca:	431,10mg	415,11mg	369,92mg	674,63mg	565,17mg

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. Csillagfürt