

Iskola alsó

# Étlap

2022. március 28 - 2022. április 1

Étkezés	2022.03.28 Hétfő	2022.03.29 Kedd	2022.03.30 Szerda	2022.03.31 Csütörtök	2022.04.01 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej <sup>7</sup> , búrikifli <sup>1,3,7</sup> E: 121kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 13,25g Só: 0,33g Zsír: 3,75g Feh.: 8,50g Cuk: g Ca: 285,00mg	Graham kenyér <sup>1,3,7</sup> , Olasz felvágott <sup>6</sup> , Margarin, Gyümölcs tea, hagyma E: 382kcal Tel.zsír: 5,59g CH: 44,62g Só: 3,09g Zsír: 16,74g Feh.: 12,94g Cuk: 5,00g Ca: 36,07mg	Briós <sup>1,3,7</sup> , Kiwi, Tejeskávé <sup>7</sup> E: 462kcal Tel.zsír: 3,62g CH: 79,99g Só: 0,76g Zsír: 8,69g Feh.: 13,69g Cuk: 24,12g Ca: 290,83mg	Zsemle <sup>1,3,7</sup> , gépsonka, Retek, Csipkebogyó tea, fűszeres vajkrém <sup>7</sup> E: 319kcal Tel.zsír: 4,85g CH: 39,55g Só: 1,26g Zsír: 11,24g Feh.: 14,80g Cuk: 8,99g Ca: 36,63mg	Tej <sup>7</sup> , almás rácsos <sup>1,3,8</sup> E: 123kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 13,64g Só: 0,34g Zsír: 3,80g Feh.: 8,58g Cuk: 0,08g Ca: 285,00mg
<b>Ebéd</b>	Alma, Lencsegulyás (sertés) csipetkével <sup>1,3</sup> , Túrógombóc tejföllel <sup>1,3,7</sup> E: 845kcal Tel.zsír: 6,92g CH: 81,75g Só: 2,02g Zsír: 36,15g Feh.: 45,12g Cuk: 10,00g Ca: 196,70mg	Nyírségi gombóclevés <sup>1,3,7,9</sup> , Sült csirkecomb, Sóskafezelék <sup>1,7</sup> E: 718kcal Tel.zsír: 7,38g CH: 35,63g Só: 3,48g Zsír: 50,39g Feh.: 35,39g Cuk: 5,99g Ca: 216,85mg	Májgombóc (májgaluska) leves <sup>1,3,7</sup> , Rakott karfiol <sup>7</sup> E: 454kcal Tel.zsír: 3,21g CH: 38,17g Só: 2,54g Zsír: 21,15g Feh.: 25,91g Cuk: g Ca: 129,37mg	Almaleves <sup>1,7</sup> , Halrudacska rántva <sup>4</sup> , Petrezselymes burgonya E: 531kcal Tel.zsír: 3,08g CH: 61,03g Só: 1,34g Zsír: 24,67g Feh.: 14,88g Cuk: 7,99g Ca: 52,95mg	Brokkolikrémleves <sup>1,3,7</sup> , Csirkemell sajtmártással <sup>1,7,8</sup> , Párolt rizs, Pírtott magvakkal <sup>8</sup> E: 851kcal Tel.zsír: 10,76g CH: 65,09g Só: 3,30g Zsír: 47,59g Feh.: 39,53g Cuk: g Ca: 316,42mg
<b>Uzsonna</b>	Tojáskrém <sup>3,7,10</sup> , Lilahagyma, Kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 306kcal Tel.zsír: 3,30g CH: 35,15g Só: 1,61g Zsír: 12,87g Feh.: 11,85g Cuk: g Ca: 47,75mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> , Baromfi vagdalt, Mustár <sup>10</sup> E: 165kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 30,19g Só: 0,91g Zsír: 2,07g Feh.: 6,23g Cuk: g Ca: 35,49mg	Margarin, Kenyér <sup>1,3,7</sup> , Trappista sajt <sup>7</sup> , kígyó uborka E: 370kcal Tel.zsír: 8,68g CH: 32,85g Só: 2,43g Zsír: 18,02g Feh.: 18,56g Cuk: g Ca: 365,53mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> , Májkrém <sup>6</sup> , Paradicsom, Limonádé cukor nélkül E: 270kcal Tel.zsír: 3,31g CH: 30,99g Só: 1,38g Zsír: 10,46g Feh.: 11,78g Cuk: g Ca: 64,19mg	Tepertős pogácsa <sup>1,3,7</sup> , gyümölcsle rostos 100%-os E: 492kcal Tel.zsír: g CH: 66,72g Só: g Zsír: 20,07g Feh.: 7,69g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 272,49kcal	1 265,59kcal	1 285,62kcal	1 119,99kcal	1 466,62kcal
Zsír:	52,77g	69,19g	47,85g	46,37g	71,46g
Telített zsírsav:	12,25g	13,01g	15,52g	11,24g	12,80g
Fehérje:	65,48g	54,56g	58,16g	41,46g	55,80g
Szénhidrát:	130,15g	110,44g	151,02g	131,57g	145,44g
Hozzáadott cukor:	10,00g	10,99g	24,12g	16,98g	0,08g
Só:	3,96g	7,48g	5,73g	3,98g	3,63g
Ca:	529,46mg	288,41mg	785,72mg	153,77mg	601,42mg

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

A változás jogát fenntartjuk!