

Iskola\_alsós

# Étlap

2022. június 6 - 2022. június 10

Étkezés	2022.06.06 Hétfő	2022.06.07 Kedd	2022.06.08 Szerda	2022.06.09 Csütörtök	2022.06.10 Péntek
<b>Tízórai</b>		Zsemle <sup>1,3,7</sup> , Főtt virsli <sup>6</sup> , Ketchup, Saláta mix <sup>7,9</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 469kcal Tel.zsír.: 6,36g CH: 39,75g Só: 3,95g  Zsír: 19,00g Feh.: 32,09g Cuk: 3,50g Ca: 237,91mg	Sajtkrém <sup>7</sup> , Paradicsom, Tea, Teljeskiörlesű kenyér  E: 232kcal Tel.zsír.: 6,89g CH: 37,75g Só: 1,06g  Zsír: 4,88g Feh.: 7,64g Cuk: 5,99g Ca: 50,39mg	Margarin <sup>7</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Kígyó uborka, Tea, Teljeskiörlesű kenyér  E: 308kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 35,48g Só: 1,07g  Zsír: 11,84g Feh.: 13,25g Cuk: 5,99g Ca: 31,71mg	Párizsi <sup>6</sup> , Tv paprika, Margarin <sup>7</sup> , Kakaó <sup>7</sup> , Teljeskiörlesű kenyér  E: 465kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 53,88g Só: 1,91g  Zsír: 18,41g Feh.: 19,58g Cuk: 9,59g Ca: 312,16mg
<b>Ebéd</b>		Magyaros karfiolleves <sup>1</sup> , Tarhonyáshús, Céklasaláta  E: 654kcal Tel.zsír.: 1,28g CH: 66,76g Só: 1,42g  Zsír: 27,85g Feh.: 28,31g Cuk: 3,00g Ca: 79,03mg	Csontleves csigatésztával <sup>1</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertés vagdalt <sup>1,3,7</sup> , Félbarna kenyér ebédhez <sup>1</sup>  E: 716kcal Tel.zsír.: 3,69g CH: 92,48g Só: 2,06g  Zsír: 22,46g Feh.: 30,78g Cuk: 0,08g Ca: 142,61mg	Lencsegulyás <sup>1,3</sup> , Rizsfelfűjt lekvárral <sup>3,7</sup>  E: 830kcal Tel.zsír.: 4,06g CH: 124,22g Só: 2,56g  Zsír: 19,47g Feh.: 37,73g Cuk: 31,56g Ca: 269,59mg	Grízgaluska leves <sup>1,3</sup> , Halrudacska rántva <sup>4</sup> , Sajttal töltött halporció <sup>1,4,7</sup> , Hagymás burgonya, Csemege uborka  E: 855kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 69,19g Só: 1,63g  Zsír: 48,32g Feh.: 32,64g Cuk: g Ca: 67,69mg
<b>Uzsonna</b>		Teljes kiörlesű zsemle, Margarin <sup>7</sup> , Méz  E: 60kcal Tel.zsír.: g CH: 8,34g Só: 0,01g  Zsír: 3,01g Feh.: 0,08g Cuk: 8,10g Ca: 4,00mg	Zsemle <sup>1,3,7</sup> , Margarin <sup>7</sup> , Alma, Paprika, Kenőmájás <sup>6,7</sup>  E: 263kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 34,06g Só: 1,35g  Zsír: 10,23g Feh.: 8,40g Cuk: g Ca: 22,30mg	Alma, Tejszelet  E: 156kcal Tel.zsír.: 3,34g CH: 16,60g Só: 0,14g  Zsír: 8,30g Feh.: 3,35g Cuk: 8,90g Ca: 85,50mg	Gyümölcsös krémjoghurt <sup>7</sup> , Kifli <sup>1,3</sup>  E: 234kcal Tel.zsír.: g CH: 40,30g Só: 0,59g  Zsír: 4,28g Feh.: 7,88g Cuk: g Ca: mg
Energia:	kcal	1 183,92kcal	1 211,96kcal	1 294,48kcal	1 554,86kcal
Zsír:	g	49,85g	37,57g	39,61g	71,01g
Telített zsírsav:	g	7,64g	13,11g	9,27g	6,66g
Fehérje:	g	60,48g	46,82g	54,33g	60,11g
Szénhidrát:	g	114,84g	164,29g	176,30g	163,37g
Hozzáadott cukor:	g	14,60g	6,07g	46,45g	9,59g
Só:	g	5,38g	4,47g	3,77g	4,12g
Ca:	mg	320,94mg	215,29mg	386,79mg	379,85mg

## Allergének:

1. Glutén 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