

Iskola\_alsós

## Étlap

2022. június 13 - 2022. június 19

Étkezés	2022.06.13 Hétfő	2022.06.14 Kedd	2022.06.15 Szerda	2022.06.16 Csütörtök	2022.06.17 Péntek	2022.06.18 Szombat	2022.06.19 Vasárnap
<b>Tízórai</b>	Tv paprika, Húspástétom <sup>1,6</sup> , Tea, Teljeskiőrlésű kenyér  E: 271kcal Zsír: 6,19g Tel.zsír.: g Feh.: 10,81g CH: 41,39g Cuk: 5,99g Só: 0,84g Ca: 0,39mg	Csokis gabona pehely <sup>1</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 167kcal Zsír: 3,98g Tel.zsír.: 1,79g Feh.: 1,91g CH: 30,45g Cuk: g Só: 0,70g Ca: 109,20mg	Tonhalkrém margarinnal <sup>4</sup> , Graham kenyér <sup>1</sup> , citrom szelet, Tea  E: 279kcal Zsír: 5,39g Tel.zsír.: 0,57g Feh.: 8,14g CH: 39,07g Cuk: 5,99g Só: 0,95g Ca: 34,87mg	Tejeskávé <sup>7</sup> , Trappista sajt <sup>7</sup> , Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka  E: 387kcal Zsír: 10,71g Tel.zsír.: 5,87g Feh.: 16,19g CH: 55,34g Cuk: 16,98g Só: 1,42g Ca: 344,35mg	Graham kenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , Paprika, Tea  E: 265kcal Zsír: 6,55g Tel.zsír.: 3,04g Feh.: 13,16g CH: 36,51g Cuk: 5,99g Só: 1,92g Ca: 56,12mg		
<b>Ebéd</b>	Tojásleves <sup>1,3</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Pipifasírt <sup>1,3,7,9,10,11</sup> , Félbarna kenyér ebédhez <sup>1</sup>  E: 627kcal Zsír: 19,01g Tel.zsír.: 3,17g Feh.: 27,68g CH: 83,28g Cuk: 0,08g Só: 2,41g Ca: 130,47mg	Tyúkhúsleves cérnametélttel <sup>1,8</sup> , Francia rakott burgonya virslivel <sup>1,6,7,8</sup>  E: 456kcal Zsír: 17,72g Tel.zsír.: 5,22g Feh.: 27,21g CH: 44,63g Cuk: g Só: 2,33g Ca: 133,13mg	Nyírségi gombóclevés <sup>1,3,7</sup> , Káposztás kocka <sup>1</sup>  E: 776kcal Zsír: 29,98g Tel.zsír.: 5,71g Feh.: 33,58g CH: 89,26g Cuk: 5,99g Só: 2,33g Ca: 155,33mg	Zöldségleves <sup>1</sup> , Paradicsomos húsgombóc <sup>1,3</sup> , Félbarna kenyér ebédhez <sup>1</sup>  E: 589kcal Zsír: 15,37g Tel.zsír.: 1,26g Feh.: 24,77g CH: 83,08g Cuk: 7,07g Só: 1,69g Ca: 48,22mg	Karalábéleves (tejfölös), tésztával <sup>1,7</sup> , Párolt zöldség, Csemege sült karaj <sup>1</sup> , Párolt rizs  E: 608kcal Zsír: 31,37g Tel.zsír.: 4,79g Feh.: 29,99g CH: 46,57g Cuk: g Só: 2,04g Ca: 143,67mg		
<b>Uzsonna</b>	Zabkeksz <sup>1</sup> , Alma  E: 210kcal Zsír: 7,56g Tel.zsír.: g Feh.: 3,24g CH: 31,06g Cuk: 8,60g Só: 0,36g Ca: 7,35mg	Sajtkrém köményes házi <sup>7</sup> , Sárgarépa, Teljeskiőrlésű kenyér  E: 587kcal Zsír: 40,69g Tel.zsír.: 12,64g Feh.: 20,58g CH: 32,46g Cuk: g Só: 3,25g Ca: 224,68mg	Kifli <sup>1,3</sup> , Vanília puding <sup>6,7</sup>  E: 261kcal Zsír: 1,75g Tel.zsír.: 0,79g Feh.: 7,11g CH: 53,91g Cuk: 18,74g Só: 0,49g Ca: 111,26mg	Zsemle <sup>1,3,7</sup> , Zala felvágott <sup>6</sup>  E: 235kcal Zsír: 8,31g Tel.zsír.: 2,91g Feh.: 10,94g CH: 28,74g Cuk: g Só: 1,79g Ca: 18,71mg	Kakaós croissant <sup>1,3,7</sup> , Madártej ital <sup>7</sup>  E: 375kcal Zsír: 20,43g Tel.zsír.: 4,70g Feh.: 9,20g CH: 45,38g Cuk: 7,41g Só: 0,48g Ca: 40,54mg		
Energia:	1 108,29kcal	1 210,00kcal	1 316,44kcal	1 210,61kcal	1 248,46kcal	kcal	kcal
Zsír:	32,76g	62,38g	37,12g	34,39g	58,36g	g	g
Telített zsírsav:	3,17g	19,66g	7,08g	10,04g	12,52g	g	g
Fehérje:	41,73g	49,70g	48,83g	51,90g	52,35g	g	g
Szénhidrát:	155,73g	107,54g	182,24g	167,16g	128,46g	g	g
A változás jogát fenntartjuk! Ez a jog az étel összetevőitől függően változhat.	14,67g	g	30,73g	24,06g	13,41g	g	g
Só:	3,61g	6,28g	3,77g	4,90g	4,44g	g	g
Ca:	138,21mg	467,00mg	301,46mg	411,28mg	240,34mg	mg	mg

**Allergének:**

1. Glutén és az abból készült termékek 2. Szőlő és az abból 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 az 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