

Iskola\_alsós

## Étlap

2023. november 6 - 2023. november 10

Étkezés	2023.11.06 Hétfő	2023.11.07 Kedd	2023.11.08 Szerda	2023.11.09 Csütörtök	2023.11.10 Péntek
<b>Tízórai</b>	Graham kenyér <sup>1</sup> , Zala felvágott <sup>6</sup> , Paradicsom, Margarin <sup>7</sup> , Kakaó <sup>7</sup>  E: 456,53kcal Tel.zsír.: 6,75g CH: 49,94g Só: 2,17g  Zsír: 18,73g Feh.: 21,04g Cuk: 9,59g Ca: 300,00mg	Zsemle <sup>1,3,7</sup> , Paprika, Tej <sup>7</sup> , Trappista sajt <sup>7</sup>  E: 280,22kcal Tel.zsír.: 4,96g CH: 36,24g Só: 1,30g  Zsír: 8,83g Feh.: 14,20g Cuk: g Ca: 270,00mg	Teljes kiörlésű kifli <sup>1</sup> , Házi húskrém <sup>10</sup> , Tea, Sárgarépa  E: 284,02kcal Tel.zsír.: 3,94g CH: 33,26g Só: 1,69g  Zsír: 12,03g Feh.: 10,17g Cuk: 5,99g Ca: mg	korpás zsemle <sup>1,3,7</sup> , Tojáskrém <sup>3,10</sup> , Retek, Tejeskávé <sup>7</sup>  E: 389,10kcal Tel.zsír.: 4,93g CH: 52,82g Só: 1,17g  Zsír: 12,96g Feh.: 15,79g Cuk: 16,98g Ca: 252,00mg	Lilahagyma, Libazsír, Tea, Kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 286,51kcal Tel.zsír.: 3,01g CH: 40,94g Só: 1,21g  Zsír: 10,54g Feh.: 6,42g Cuk: 5,99g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Magyaros karfiollevés <sup>1</sup> , Spagetti carbonara <sup>1,7</sup>  E: 634,81kcal Tel.zsír.: 6,28g CH: 71,67g Só: 2,73g  Zsír: 22,33g Feh.: 28,15g Cuk: g Ca: 156,00mg	Sült debreceni kolbász, Fejtettbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Ivólé  E: 606,57kcal Tel.zsír.: 7,66g CH: 65,13g Só: 2,18g  Zsír: 25,74g Feh.: 27,62g Cuk: g Ca: 32,50mg	Gulyásleves csipetkével, Túrós tészta <sup>1,7</sup>  E: 601,40kcal Tel.zsír.: 5,10g CH: 69,99g Só: 0,58g  Zsír: 21,91g Feh.: 28,85g Cuk: g Ca: 64,50mg	Paradicsomlevés <sup>1</sup> , Rizseshús, Céklasaláta * édesítőszerrel  E: 632,50kcal Tel.zsír.: 1,71g CH: 75,00g Só: 1,54g  Zsír: 22,67g Feh.: 29,12g Cuk: 15,38g Ca: mg	Libanyaklevés lúdgégetésztával <sup>1,9</sup> , Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> , Liba zúzapörkölt  E: 634,36kcal Tel.zsír.: 8,56g CH: 45,97g Só: 2,30g  Zsír: 33,36g Feh.: 36,03g Cuk: g Ca: 32,50mg
<b>Uzsonna</b>	Zabkeksz <sup>1</sup> , Alma  E: 210,40kcal Tel.zsír.: g CH: 31,06g Só: 0,36g  Zsír: 7,56g Feh.: 3,24g Cuk: 8,60g Ca: mg	Mákos búrkifli <sup>1,3,7</sup>  E: 375,00kcal Tel.zsír.: g CH: 50,00g Só: g  Zsír: 15,00g Feh.: 7,00g Cuk: g Ca: mg	Vaniliás tej <sup>7</sup> , Müzli szelet <sup>1,5</sup>  E: 225,84kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 26,96g Só: 0,33g  Zsír: 9,14g Feh.: 9,68g Cuk: 2,00g Ca: 300,00mg	Gyümölcsjoghurt <sup>7</sup> , Kifli <sup>1,3</sup>  E: 109,80kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 22,85g Só: 0,36g  Zsír: 0,31g Feh.: 3,79g Cuk: 0,07g Ca: 1,02mg	Zsemle <sup>1,3,7</sup> , Magyaros vajkrém <sup>7</sup>  E: 193,50kcal Tel.zsír.: g CH: 29,28g Só: 0,79g  Zsír: 6,20g Feh.: 5,02g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 301,74kcal	1 261,79kcal	1 111,26kcal	1 131,39kcal	1 114,36kcal
Zsír:	48,62g	49,57g	43,09g	35,94g	50,10g
Telített zsírsav:	13,03g	12,62g	12,83g	6,66g	11,57g
Fehérje:	52,43g	48,82g	48,69g	48,69g	47,47g
Szénhidrát:	152,67g	151,37g	130,21g	150,68g	116,19g
Cukor:	18,19g	g	7,99g	32,43g	5,99g
Só:	5,25g	3,48g	2,59g	3,08g	4,30g
Ca:	456,00mg	302,50mg	364,50mg	253,02mg	32,50mg

**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!