

Iskola\_alsós

## Étlap

2024. április 8 - 2024. április 12

Étkezés	2024.04.08 Hétfő	2024.04.09 Kedd	2024.04.10 Szerda	2024.04.11 Csütörtök	2024.04.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	Sajtos párizsi, Paradicsom, Margarin <sup>7</sup> , Kakaó <sup>7</sup> , Teljeskiörlesű kenyér  E: 458,73kcal Tel.zsír: 3,83g CH: 53,98g Só: 1,97g  Zsír: 17,93g Feh.: 19,62g Cuk: 9,59g Ca: 300,00mg	Tejbedara kakaó szórattal <sup>1,7</sup>  E: 349,32kcal Tel.zsír: 3,83g CH: 67,98g Só: 0,30g  Zsír: 8,07g Feh.: 11,59g Cuk: 18,03g Ca: 276,00mg	Graham kenyér <sup>1</sup> , Sonkakrém <sup>7,10</sup> , Paprika, Tea  E: 288,71kcal Tel.zsír: 2,21g CH: 34,53g Só: 1,70g  Zsír: 8,08g Feh.: 17,51g Cuk: 5,99g Ca: mg	Teljes kiörlesű kifli <sup>1</sup> , Margarin <sup>7</sup> , Tejeskávé <sup>7</sup> , Trappista sajt <sup>7</sup> , Uborka  E: 272,28kcal Tel.zsír: 5,87g CH: 27,59g Só: 0,59g  Zsír: 13,12g Feh.: 11,53g Cuk: 16,98g Ca: 342,00mg	Hot-dog kifli <sup>1,7</sup> , Főtt virsli <sup>6</sup> , Ketchup, Tea  E: 245,19kcal Tel.zsír: 3,65g CH: 15,33g Só: 2,19g  Zsír: 14,13g Feh.: 13,91g Cuk: 9,52g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves <sup>1</sup> , Tarhonyás hús, Csemege uborka *édesítőszerrel  E: 667,46kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 72,45g Só: 1,55g  Zsír: 28,50g Feh.: 26,72g Cuk: 9,21g Ca: mg	Lebbencsleves <sup>1</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Sült csirkemell csíkok <sup>1,3,7,9</sup> , Teljeskiörlesű kenyér  E: 668,89kcal Tel.zsír: 2,48g CH: 86,38g Só: 2,29g  Zsír: 15,88g Feh.: 42,86g Cuk: 0,65g Ca: 48,00mg	Palócleves <sup>1,7</sup> , Rizsfelfújt lekvárral <sup>3,7</sup>  E: 762,12kcal Tel.zsír: 6,34g CH: 122,97g Só: 0,78g  Zsír: 24,05g Feh.: 38,93g Cuk: 31,56g Ca: 224,50mg	Tojásleves <sup>1,3</sup> , Paradicsomos káposztafőzelék <sup>1</sup> , Majorannás aprópecsenye <sup>7</sup> , Kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 748,07kcal Tel.zsír: 5,62g CH: 79,86g Só: 3,48g  Zsír: 32,12g Feh.: 32,16g Cuk: 6,37g Ca: 32,50mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>1,7</sup> , Sajttal töltött halporció <sup>1,4,7</sup> , Kukoricás rizs, Céklasaláta  E: 640,65kcal Tel.zsír: 1,06g CH: 93,56g Só: 2,18g  Zsír: 19,44g Feh.: 21,35g Cuk: 11,09g Ca: 30,00mg
<b>Uzsonna</b>	Lekváros bukta <sup>1,3,7</sup>  E: 162,00kcal Tel.zsír: g CH: 28,50g Só: g  Zsír: 3,00g Feh.: 4,00g Cuk: g Ca: mg	Banán, Müzliszelet <sup>1,5</sup>  E: 203,80kcal Tel.zsír: g CH: 42,50g Só: 0,15g  Zsír: 2,26g Feh.: 2,74g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcsjoghurt <sup>7</sup> , Kifli <sup>1,3</sup>  E: 198,45kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 30,48g Só: 0,72g  Zsír: 4,72g Feh.: 8,11g Cuk: 9,75g Ca: 152,40mg	Sajtos stangli <sup>1,3,7</sup> , Vaj <sup>7</sup>  E: 214,14kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 12,21g Só: 0,00g  Zsír: 16,77g Feh.: 2,60g Cuk: g Ca: mg	Diós búrkifli <sup>1,3,6,7,8</sup>  E: 447,63kcal Tel.zsír: 6,93g CH: 51,68g Só: 0,50g  Zsír: 22,73g Feh.: 8,61g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 288,18kcal	1 222,01kcal	1 249,27kcal	1 234,50kcal	1 333,47kcal
Zsír:	49,43g	26,21g	36,84g	62,01g	56,30g
Telített zsírsav:	5,22g	6,31g	10,89g	15,35g	11,64g
Fehérje:	50,34g	57,19g	64,55g	46,29g	43,87g
Szénhidrát:	154,93g	186,86g	187,97g	119,66g	160,57g
Cukor:	18,80g	18,68g	47,30g	23,36g	20,61g
Só:	3,52g	2,74g	3,20g	4,08g	4,87g
Ca:	300,00mg	324,00mg	376,90mg	374,50mg	30,00mg

**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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt  
A változás jogát fenntartjuk!