

Iskola\_alsós

## Étlap

2024. április 22 - 2024. április 26

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
<b>Tízórai</b>	Olasz felvágott <sup>6</sup> , Kakaó <sup>7</sup> , Teljeskiörlesű kenyér, Uborka  E: 471,60kcal Tel.zsír: 8,40g CH: 52,68g Só: 2,84g  Zsír: 19,91g Feh.: 20,09g Cuk: 9,59g Ca: 300,00mg	Teljes kiörlesű zsemle, Felvágott kópé szelet <sup>8</sup> , Paradicsom, Margarin <sup>7</sup> , Tejescsok <sup>7</sup>  E: 289,32kcal Tel.zsír: 3,21g CH: 28,77g Só: 0,84g  Zsír: 14,43g Feh.: 11,19g Cuk: 16,98g Ca: 252,00mg	Graham kenyér <sup>1</sup> , Sajtkrém <sup>7,8</sup> , Paprika, Tea  E: 324,50kcal Tel.zsír: 7,52g CH: 34,60g Só: 1,27g  Zsír: 14,95g Feh.: 10,86g Cuk: 5,99g Ca: 90,00mg	Szezámagos zsemle <sup>1,11</sup> , Csirkemellsonka <sup>6</sup> , Sárgarépa, Kakaó <sup>7</sup>  E: 389,82kcal Tel.zsír: 4,04g CH: 54,88g Só: 2,07g  Zsír: 8,89g Feh.: 22,91g Cuk: 9,59g Ca: 300,00mg	Házi húskrém <sup>10</sup> , Lilahagyma, Tea, Teljeskiörlesű kenyér  E: 327,88kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 41,94g Só: 1,87g  Zsír: 11,93g Feh.: 12,00g Cuk: 5,99g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Kertészleves, Párolt rizs, Kapros tejfölös pulykaragu <sup>1,7</sup>  E: 712,34kcal Tel.zsír: 4,82g CH: 95,96g Só: 2,18g  Zsír: 20,65g Feh.: 28,85g Cuk: 1,00g Ca: 32,50mg	Húsleves cérnamentélt <sup>1,8,9</sup> , Sóskafőzelék <sup>1,7</sup> , Főtt burgonya fél adag, Kenyer <sup>1,3,7</sup>  E: 715,72kcal Tel.zsír: 3,96g CH: 86,85g Só: 3,62g  Zsír: 25,22g Feh.: 32,44g Cuk: 5,99g Ca: 32,50mg	Frankfurti leves <sup>1,6,7</sup> , Diós- lekváros nudli <sup>1,3</sup>  E: 787,55kcal Tel.zsír: 4,94g CH: 131,10g Só: 2,38g  Zsír: 18,25g Feh.: 22,87g Cuk: 33,29g Ca: 32,50mg	Sárgaborsó főzelék <sup>1</sup> , Sertéspörkölt, Ivólé, Kenyer <sup>1,3,7</sup>  E: 679,42kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 84,96g Só: 1,38g  Zsír: 20,16g Feh.: 37,66g Cuk: g Ca: mg	Zöldborsóleves galuskával <sup>1,3</sup> , Tejszínes- tonhalas penne <sup>1,7</sup> , Müzliszelet <sup>1,5</sup>  E: 569,21kcal Tel.zsír: 1,42g CH: 74,59g Só: 0,42g  Zsír: 19,29g Feh.: 21,80g Cuk: 0,00g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsjoghurt <sup>7</sup> , Teljes kiörlesű kifli <sup>1</sup>  E: 91,50kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 8,13g Só: 0,38g  Zsír: 4,45g Feh.: 4,43g Cuk: 9,75g Ca: 152,40mg	Fahéjas csiga <sup>1,3,7</sup>  E: 309,88kcal Tel.zsír: g CH: 55,51g Só: g  Zsír: 7,56g Feh.: 6,92g Cuk: g Ca: mg	Perec <sup>1</sup> , Alma  E: 281,34kcal Tel.zsír: g CH: 44,38g Só: 0,01g  Zsír: 7,21g Feh.: 7,63g Cuk: g Ca: mg	Zsemle <sup>1,3,7</sup> , Mogyorókrém <sup>5,7</sup>  E: 216,90kcal Tel.zsír: 1,58g CH: 37,05g Só: 0,96g  Zsír: 5,00g Feh.: 5,68g Cuk: 7,20g Ca: mg	Mandarin, Tejszelet  E: 188,28kcal Tel.zsír: 3,34g CH: 23,46g Só: 0,13g  Zsír: 8,38g Feh.: 3,91g Cuk: 8,90g Ca: mg
Energia:	1 275,44kcal	1 314,92kcal	1 393,39kcal	1 286,14kcal	1 085,37kcal
Zsír:	45,01g	47,21g	40,41g	34,05g	39,60g
Telített zsírsav:	15,57g	7,17g	12,46g	7,14g	8,68g
Fehérje:	53,37g	50,54g	41,35g	66,25g	37,71g
Szénhidrát:	156,76g	171,13g	210,08g	176,89g	139,99g
Cukor:	20,34g	22,98g	39,28g	16,79g	14,90g
Só:	5,40g	4,46g	3,65g	4,40g	2,42g
Ca:	484,90mg	284,50mg	122,50mg	300,00mg	mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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. Szezámagos és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt  
A változás jogát fenntartjuk!