

Iskola

## 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>	<b>Briós<sup>1,3,7</sup>, Vaniliás tej<sup>7</sup></b> E: 358,28kcal Tel.zsír: 5,75g CH: 48,93g Só: 0,75g Zsír: 11,73g Feh.: 13,81g Cuk: 9,64g Ca: 300,00mg	<b>Tonhalkrém joghurttal<sup>4,7,10</sup>, Gyümölcs tea, korpás zsemle<sup>1</sup></b> E: 183,24kcal Tel.zsír: 0,37g CH: 32,56g Só: 0,67g Zsír: 2,81g Feh.: 6,68g Cuk: 6,99g Ca: 4,80mg	<b>Zöldarú paradicsom, Margarin, Gyümölcs tea, párizsi<sup>6</sup>, teljes kiőrlésű zsemle<sup>1</sup></b> E: 283,32kcal Tel.zsír: 0,68g CH: 38,51g Só: 1,39g Zsír: 8,94g Feh.: 9,24g Cuk: 6,99g Ca: mg	<b>Tej<sup>7</sup>, gabonapehely<sup>1</sup></b> E: 286,20kcal Tel.zsír: 4,80g CH: 40,96g Só: 0,93g Zsír: 9,52g Feh.: 8,64g Cuk: g Ca: 240,00mg	<b>Főtt virsli, Gyümölcs tea, Hot dog kifli<sup>1,7</sup>, ketchup</b> E: 315,89kcal Tel.zsír: 4,60g CH: 38,23g Só: 2,50g Zsír: 12,39g Feh.: 12,42g Cuk: 8,39g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	<b>Kertészleves<sup>1,9</sup>, Tököfőzelék<sup>1,7</sup>, Sertéspörkölt, Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 483,30kcal Tel.zsír: 3,01g CH: 55,50g Só: 1,99g Zsír: 20,46g Feh.: 17,37g Cuk: g Ca: 19,50mg	<b>Zöldborsóleves eperlevéllel<sup>1,3</sup>, Alma, Bolognai spagetti<sup>1,3,7</sup>, Sajt szórát<sup>7</sup></b> E: 734,78kcal Tel.zsír: 7,86g CH: 88,69g Só: 2,46g Zsír: 24,56g Feh.: 37,65g Cuk: g Ca: 236,00mg	<b>Lebbencsleves sárgarépaival<sup>1,3</sup>, Banán, Túróátöltés gombóc<sup>1,3,7</sup>, Tejföl öntet<sup>7</sup></b> E: 711,07kcal Tel.zsír: 9,84g CH: 106,09g Só: 0,96g Zsír: 21,67g Feh.: 20,58g Cuk: g Ca: 32,50mg	<b>Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma)<sup>1,7</sup>, Bakonyi csirkeragu<sup>1,7</sup>, bulgur<sup>1</sup></b> E: 540,50kcal Tel.zsír: 5,39g CH: 74,31g Só: 0,90g Zsír: 20,92g Feh.: 24,92g Cuk: 5,99g Ca: 51,00mg	<b>Húsleves (sertés), cérnametéllel<sup>1,3,8,9</sup>, Főtt hús, Paraj (spenót) főzelék<sup>1,7</sup>, Főtt burgonya</b> E: 535,62kcal Tel.zsír: 2,11g CH: 50,14g Só: 1,59g Zsír: 18,57g Feh.: 39,62g Cuk: g Ca: 120,00mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Margarin, Zöldarú uborka, Eidami sajt<sup>7</sup>, teljes kiőrlésű zsemle<sup>1</sup></b> E: 290,48kcal Tel.zsír: 5,74g CH: 30,97g Só: 1,39g Zsír: 11,43g Feh.: 13,46g Cuk: g Ca: 240,00mg	<b>gyümölcs joghurt<sup>7</sup>, Tejes kifli<sup>1,3,7</sup></b> E: 211,58kcal Tel.zsír: 2,49g CH: 33,61g Só: 1,27g Zsír: 5,19g Feh.: 7,17g Cuk: 8,13g Ca: 127,00mg	<b>Zöldarú póréhagyma, zöldség pástétom<sup>6</sup>, Panini kifli<sup>1,7</sup></b> E: 253,67kcal Tel.zsír: g CH: 35,33g Só: 0,76g Zsír: 9,22g Feh.: 6,50g Cuk: g Ca: mg	<b>burgonyás pogácsa<sup>1,3</sup></b> E: 290,63kcal Tel.zsír: g CH: 35,04g Só: 1,60g Zsír: 14,08g Feh.: 5,36g Cuk: g Ca: mg	<b>Zöldarú paprika, vajkrém<sup>7</sup>, zsemle, zabpelyhes<sup>1</sup></b> E: 293,02kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 35,64g Só: 0,38g Zsír: 12,73g Feh.: 7,02g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 132,07kcal	1 129,59kcal	1 248,06kcal	1 117,33kcal	1 144,54kcal
Zsír:	43,62g	32,56g	39,84g	44,52g	43,70g
Telített zsírsav:	14,50g	10,73g	10,51g	10,19g	10,58g
Fehérje:	44,64g	51,50g	36,32g	38,92g	59,06g
Szénhidrát:	135,40g	154,86g	179,92g	150,31g	124,02g
Cukor:	9,64g	15,12g	6,99g	5,99g	8,39g
Só:	4,13g	4,41g	3,11g	3,42g	4,47g
Ca:	559,50mg	367,80mg	32,50mg	291,00mg	120,00mg

**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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!