

Iskola

## 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>	<b>Gyümölcs tea, tejberizs<sup>7</sup></b> E: 256,94kcal Tel.zsír: g CH: 43,41g Só: 0,42g Zsír: 6,20g Feh.: 6,21g Cuk: 6,99g Ca: mg	<b>Zöldáru-pritamin paprika, zsemle, zabpelyhes<sup>1</sup>, Tej<sup>7</sup>, fűszeres vajkrém<sup>7</sup></b> E: 323,05kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 45,33g Só: 0,55g Zsír: 9,74g Feh.: 11,47g Cuk: g Ca: 120,00mg	<b>Tejeskávé<sup>1,7</sup>, Foszlós kalács<sup>1,3,7</sup></b> E: 424,94kcal Tel.zsír: 5,55g CH: 65,74g Só: 0,78g Zsír: 11,66g Feh.: 13,76g Cuk: 19,48g Ca: 264,00mg	<b>Kenőmájás<sup>6,7</sup>, Zöldáru paradicsom, Gyümölcs tea, Szőlőmagos zsemle<sup>1</sup></b> E: 269,40kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 33,45g Só: 0,88g Zsír: 10,37g Feh.: 9,58g Cuk: 6,99g Ca: mg	<b>Gyümölcs tea, teljes kiőrlésű vaniliás párna<sup>1,3,7</sup></b> E: 358,90kcal Tel.zsír: 0,57g CH: 63,08g Só: 1,70g Zsír: 8,25g Feh.: 7,31g Cuk: 6,99g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	<b>Magyaros karfiolleves tésztával<sup>1,3,9</sup>, Sertéspaprikás<sup>7</sup>, Tészta köret<sup>1,3</sup>, Káposzta saláta kész</b> E: 657,63kcal Tel.zsír: 3,43g CH: 76,69g Só: 4,27g Zsír: 25,06g Feh.: 29,42g Cuk: 2,70g Ca: 19,50mg	<b>Grízgaluska leves<sup>1,3,6,7,9</sup>, Chilisbab, Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 535,78kcal Tel.zsír: 2,50g CH: 58,14g Só: 1,69g Zsír: 21,43g Feh.: 26,49g Cuk: 1,00g Ca: mg	<b>Tojásleves<sup>1,3</sup>, Körte, Édes-savanyú csirkecsíkok<sup>1,6</sup>, Párolt rizs</b> E: 627,77kcal Tel.zsír: 2,11g CH: 91,44g Só: 1,93g Zsír: 15,23g Feh.: 30,14g Cuk: 1,59g Ca: mg	<b>Tarhonyaleves<sup>1</sup>, Narancs, Csokiöntet<sup>1,6,7</sup>, Piskóta kocka<sup>1,3,7</sup></b> E: 573,93kcal Tel.zsír: 3,53g CH: 104,00g Só: 1,31g Zsír: 10,42g Feh.: 13,04g Cuk: 47,30g Ca: 120,00mg	<b>Csontleves<sup>1,3,9</sup>, Burgonyafőzelék<sup>1,7</sup>, Fasírt (sertés)<sup>1,3</sup>, Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 651,85kcal Tel.zsír: 3,93g CH: 73,25g Só: 2,04g Zsír: 26,69g Feh.: 27,91g Cuk: g Ca: 26,00mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Margarin, Zöldáru uborka, párizsi<sup>6</sup>, teljes kiőrlésű zsemle<sup>1</sup></b> E: 250,28kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 30,52g Só: 1,40g Zsír: 8,91g Feh.: 9,17g Cuk: g Ca: mg	<b>Sonkás háromszög<sup>1,3,7</sup></b> E: 426,55kcal Tel.zsír: 5,81g CH: 44,15g Só: 0,88g Zsír: 19,58g Feh.: 16,12g Cuk: 1,40g Ca: 129,60mg	<b>Zöldáru póréhagyma, Margarin, Eidami sajt<sup>7</sup>, korpás zsemle<sup>1</sup></b> E: 260,79kcal Tel.zsír: 5,82g CH: 26,13g Só: 1,37g Zsír: 11,23g Feh.: 13,51g Cuk: g Ca: 240,00mg	<b>Sajtos rúd<sup>1,3,7</sup></b> E: 394,07kcal Tel.zsír: g CH: 46,40g Só: 1,60g Zsír: 19,44g Feh.: 7,60g Cuk: g Ca: mg	<b>Panini kifli<sup>1,7</sup>, zöldség pástétom<sup>6</sup></b> E: 219,49kcal Tel.zsír: g CH: 33,61g Só: 0,67g Zsír: 6,51g Feh.: 5,74g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 164,85kcal	1 285,37kcal	1 313,51kcal	1 237,40kcal	1 230,25kcal
Zsír:	40,17g	50,75g	38,12g	40,23g	41,46g
Telített zsírsav:	4,09g	9,83g	13,48g	7,34g	4,50g
Fehérje:	44,81g	54,08g	57,40g	30,22g	40,96g
Szénhidrát:	150,62g	147,62g	183,31g	183,85g	169,95g
Cukor:	9,69g	2,40g	21,07g	54,29g	6,99g
Só:	6,08g	3,12g	4,08g	3,79g	4,40g
Ca:	19,50mg	249,60mg	504,00mg	120,00mg	26,00mg

**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!