

Alsótagozat

# Étlap

2023. május 8 - 2023. május 12

Étkezés	2023.05.08 Hétfő	2023.05.09 Kedd	2023.05.10 Szerda	2023.05.11 Csütörtök	2023.05.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	*lilahagyma, Tea, tavaszi felvágott [1,6,9,10], rozskenyér [1]  E: 203,81kcal Tel.zsír: 1,86g CH: 34,30g Só: 1,26g  Zsír: 5,19g Feh.: 7,07g Cuk: 8,99g Ca: mg	"Srekk" krém [3,7,10], Paradicsom, Tea, teljesörlesű kenyér [1]  E: 296,94kcal Tel.zsír: 2,39g CH: 43,14g Só: 0,72g  Zsír: 7,95g Feh.: 12,54g Cuk: 8,99g Ca: mg	*jégcsap retek, Házi Körözött [7], Tea, rozskenyér [1]  E: 204,53kcal Tel.zsír: 2,08g CH: 29,37g Só: 0,57g  Zsír: 4,14g Feh.: 9,50g Cuk: 8,99g Ca: 38,00mg	fonott kalács [1,3,7], Kakaó [7]  E: 427,98kcal Tel.zsír: 4,73g CH: 68,82g Só: 0,68g  Zsír: 10,22g Feh.: 15,01g Cuk: 22,30g Ca: 285,00mg	Tojáskrém [3,7,10], Tejeskávé [1,7], rozskenyér [1]  E: 376,08kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 51,78g Só: 1,34g  Zsír: 9,70g Feh.: 16,22g Cuk: 9,02g Ca: 285,00mg
<b>Ebéd</b>	Csirkeaprólék leves (szárny, zúza, máj) [1,9], Tavaszi rizses hús [1,9]  E: 754,51kcal Tel.zsír: 5,59g CH: 63,20g Só: 0,50g  Zsír: 30,76g Feh.: 48,49g Cuk: 0,57g Ca: mg	Brokkolikrémleves pirított tökmaggal joghurttal [1,3,7], Zuzapörkölt csirkeuzából, Tarhonya köret [1]  E: 578,84kcal Tel.zsír: 3,46g CH: 59,68g Só: 0,23g  Zsír: 24,23g Feh.: 27,38g Cuk: 0,20g Ca: mg	*Székelygulyás [1,7], Pizzás csiga házi [1,3,6,7,9,10], kenyér [1]  E: 724,34kcal Tel.zsír: 3,67g CH: 101,00g Só: 1,97g  Zsír: 18,60g Feh.: 35,07g Cuk: 5,26g Ca: 53,50mg	Lencseleves füstölt kolbásszal [1], *Római csirkemell [7], Zldséges rizs [1]  E: 739,24kcal Tel.zsír: 8,71g CH: 66,05g Só: 1,35g  Zsír: 28,86g Feh.: 48,79g Cuk: 0,10g Ca: 127,96mg	*Rántott sertésszelet [1,3], Burgonyapüré [7], Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma) [7], Csemege uborka [12]  E: 698,52kcal Tel.zsír: 3,65g CH: 96,08g Só: 1,41g  Zsír: 18,14g Feh.: 31,33g Cuk: 11,99g Ca: 79,80mg
<b>Uzsonna</b>	háztartási keksz [1,3,7]  E: 165,60kcal Tel.zsír: 0,79g CH: 31,20g Só: 0,39g  Zsír: 2,72g Feh.: 3,92g Cuk: 7,40g Ca: mg	Vajjas-mézes kenyér [1,7]  E: 246,29kcal Tel.zsír: 1,14g CH: 48,00g Só: 1,02g  Zsír: 2,78g Feh.: 6,08g Cuk: 16,20g Ca: mg	Gyümölcs joghurt [7], tejes kifli [1,3,7]  E: 296,50kcal Tel.zsír: 3,20g CH: 45,60g Só: 0,88g  Zsír: 5,75g Feh.: 9,68g Cuk: g Ca: mg	*kígyóuborka, rozskenyér [1], x sajtkrém sajtmester  E: 138,77kcal Tel.zsír: 0,15g CH: 22,05g Só: 0,73g  Zsír: 2,09g Feh.: 4,98g Cuk: g Ca: 55,00mg	tejszelet [1,3,5,7], x alma  E: 135,00kcal Tel.zsír: 2,88g CH: 20,16g Só: 0,04g  Zsír: 5,19g Feh.: 2,37g Cuk: 6,30g Ca: mg
Energia:	1 123,93kcal	1 122,06kcal	1 225,37kcal	1 305,99kcal	1 209,60kcal
Zsír:	38,67g	34,96g	28,49g	41,17g	33,03g
Telített zsírsav:	8,24g	6,99g	8,95g	13,59g	10,39g
Fehérje:	59,45g	46,00g	54,25g	68,78g	49,92g
Szénhidrát:	128,70g	150,83g	175,96g	156,92g	168,02g
Hozzáadott cukor:	16,96g	25,39g	14,25g	22,40g	27,31g
Só:	2,15g	1,97g	3,41g	2,77g	2,79g
Ca:	mg	mg	91,50mg	467,96mg	364,80mg

**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!

