

Alsótagozat

# Étlap

2023. június 12 - 2023. június 16

Étkezés	2023.06.12 Hétfő	2023.06.13 Kedd	2023.06.14 Szerda	2023.06.15 Csütörtök	2023.06.16 Péntek
<b>Tízórai</b>	*lilahagyma, Tea, x felvágott pulyka formázott [6,7,10], rozsoskenyér [1]  E: 217,09kcal Tel.zsír.: 0,81g CH: 36,69g Só: 1,16g  Zsír: 2,99g Feh.: 6,73g Cuk: 8,99g Ca: mg	*kígyóuborka, *Barbikrém [3,10], Tea, tejes kifli [1,3,7]  E: 300,90kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 42,70g Só: 1,01g  Zsír: 7,96g Feh.: 11,46g Cuk: 8,99g Ca: 55,00mg	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	Tonhalkrém [3,4,10], Paradicsom, Tea, rozsoskenyér [1]  E: 273,89kcal Tel.zsír.: 2,47g CH: 32,99g Só: 0,88g  Zsír: 9,32g Feh.: 13,67g Cuk: 8,99g Ca: mg	*Kukoricapehely [1], Tej [7]  E: 338,00kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 61,55g Só: 0,99g  Zsír: 4,53g Feh.: 12,30g Cuk: g Ca: 285,00mg
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves [1,9], Rántott sertés velőrózsa [1,3], Zöldséges rizs [1]  E: 630,96kcal Tel.zsír.: 1,23g CH: 85,19g Só: 0,43g  Zsír: 20,45g Feh.: 19,92g Cuk: 8,54g Ca: mg	Csirkeraguleves, tárkonyos [1,7,9], Szarazbabfőzelék [1,7], Sertéspörkölt, teljesőrlésű kenyér [1]  E: 874,76kcal Tel.zsír.: 6,48g CH: 85,21g Só: 1,18g  Zsír: 32,28g Feh.: 56,07g Cuk: 0,32g Ca: 48,50mg	Zellerkrémleves [1,7,8,9], kenyérkocka [1,3,7], *Pizza darálthúsos [1,3,7]  E: 604,45kcal Tel.zsír.: 4,95g CH: 84,91g Só: 0,64g  Zsír: 14,38g Feh.: 28,21g Cuk: 4,19g Ca: 194,68mg	Magyaros karfiolleves tésztaával [1,9], Sokmagvas rántott csirkemell [1,3,11], Burgonyapüré [7]  E: 679,47kcal Tel.zsír.: 4,17g CH: 71,53g Só: 0,62g  Zsír: 24,59g Feh.: 35,29g Cuk: 0,45g Ca: 51,30mg	Gulyásleves [1,9], Grízes (darás) tészta - házi szilvalekvárral [1,3], rozsoskenyér [1]  E: 742,89kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 110,76g Só: 0,92g  Zsír: 15,25g Feh.: 28,89g Cuk: 14,51g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	x puding Zott szivecske [7], rozs kifli TK. [1,11], Gyümölcs joghurt [7]  E: 359,50kcal Tel.zsír.: 3,50g CH: 53,13g Só: 1,35g  Zsír: 6,13g Feh.: 9,13g Cuk: g Ca: mg	*Müzsli szelet [1,5,6,7,8]  E: 0,16kcal Tel.zsír.: g CH: 0,03g Só: 0,00g  Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: g Ca: mg	Tojáskrém [3,7,10], Zöldáru paprika, rozsoskenyér [1]  E: 184,62kcal Tel.zsír.: 1,80g CH: 22,47g Só: 0,86g  Zsír: 5,79g Feh.: 7,60g Cuk: g Ca: mg	Vajas-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	x Zabszelet 42g [1], x alma  E: 230,50kcal Tel.zsír.: g CH: 34,33g Só: 0,40g  Zsír: 8,47g Feh.: 3,61g Cuk: 9,68g Ca: mg
Energia:	1 207,55kcal	1 175,82kcal	1 217,04kcal	1 199,65kcal	1 311,39kcal
Zsír:	29,56g	40,23g	30,39g	36,69g	28,25g
Telített zsírsav:	5,54g	8,14g	11,48g	7,78g	3,83g
Fehérje:	35,78g	67,54g	50,81g	55,04g	44,80g
Szénhidrát:	175,01g	127,94g	176,20g	152,51g	206,64g
Hozzáadott cukor:	17,53g	9,31g	26,48g	25,64g	24,18g
Só:	2,94g	2,19g	2,18g	2,53g	2,32g
Ca:	mg	103,50mg	479,68mg	51,30mg	285,00mg

**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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!