

## Felsőszölnök iskola alsótagozatos (3x)

# Étlap

## 2023. április 3 - 2023. április 6

Étkezés	2023.04.03 Hétfő	2023.04.04 Kedd	2023.04.05 Szerda	2023.04.06 Csütörtök
<b>Tízórai</b>	Tejbedara <sup>1,7</sup> E: 281kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 49,54g Só: 0,31g Zsír: 3,85g Feh.: 11,58g H.Cuk: 7,99g Ca: 269,85mg	Tojásrántotta poréhgymával <sup>3,7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 337kcal Tel.zsír.: 3,73g CH: 47,42g Só: 0,72g Zsír: 11,15g Feh.: 21,69g H.Cuk: g Ca: 360,76mg	Kefir <sup>7</sup> Kifli <sup>1,7</sup> E: 255kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 33,15g Só: 0,42g Zsír: 8,38g Feh.: 11,41g H.Cuk: g Ca: 278,44mg	
<b>Ebéd</b>	Vajgaluska leves <sup>1,3</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> Sertéspörkölt E: 679kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 63,56g Só: 0,62g Zsír: 32,13g Feh.: 31,15g H.Cuk: g Ca: 162,01mg	Frankfurti leves <sup>1,6,7</sup> Grízes tészta <sup>1</sup> E: 583kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 85,59g Só: 0,12g Zsír: 17,59g Feh.: 19,16g H.Cuk: 17,58g Ca: 96,96mg	Paradicsomleves <sup>1,9</sup> Gombás csirkeragu <sup>1</sup> Tört burgonya Kivi E: 545kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 65,71g Só: 0,19g Zsír: 17,23g Feh.: 27,93g H.Cuk: 2,00g Ca: 85,42mg	
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi Magos zsemle <sup>1,11</sup> Kígyóborka E: 249kcal Tel.zsír.: 3,54g CH: 28,12g Só: 0,77g Zsír: 10,45g Feh.: 10,18g H.Cuk: g Ca: 27,34mg	Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup> Húspástétom házi <sup>7,9</sup> Paprika E: 332kcal Tel.zsír.: 1,25g CH: 37,45g Só: 0,63g Zsír: 10,21g Feh.: 21,39g H.Cuk: g Ca: 85,38mg	Lekváros levél <sup>1,3,7</sup> E: 332kcal Tel.zsír.: g CH: 47,60g Só: 0,41g Zsír: 13,20g Feh.: 4,37g H.Cuk: g Ca: mg	
<b>Energia:</b>	1 207,53kcal	1 251,04kcal	1 131,69kcal	kcal
<b>Zsír:</b>	46,44g	38,95g	38,81g	g
<b>Telített zsírsav:</b>	7,46g	8,97g	6,27g	g
<b>Fehérje:</b>	52,90g	62,24g	43,71g	g
<b>Szénhidrát:</b>	141,22g	170,46g	146,46g	g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	7,99g	17,58g	2,00g	g
<b>Só:</b>	1,69g	1,47g	1,02g	g
<b>Ca:</b>	459,20mg	543,09mg	363,86mg	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. Szezámgyag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt