

Felsőszölnök iskola alsótagozatos (3x)

Étkezés	2023.04.11 Kedd	2023.04.12 Szerda	2023.04.13 Csütörtök	2023.04.14 Péntek
Tízórai		Sajtkrém ^{7,8,11} Kígyóborka Tej 1,5% ⁷ Kenyér ¹ E: 445kcal Tel.zsír.: 9,27g CH: 46,29g Só: 1,03g Zsír: 21,85g Feh.: 25,73g H.Cuk: g Ca: 631,16mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Paradicsom Főtt virsli ⁶ Tej 1,5% ⁷ E: 398kcal Tel.zsír.: 4,93g CH: 40,60g Só: 0,62g Zsír: 15,35g Feh.: 23,93g H.Cuk: g Ca: 321,28mg	Müzli gyümölcsdarabokkal ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 248kcal Tel.zsír.: 2,19g CH: 38,74g Só: 0,54g Zsír: 4,81g Feh.: 11,79g H.Cuk: 14,38g Ca: 307,64mg
Ebéd		Gulyásleves Szilvás gombóc ^{1,3} E: 560kcal Tel.zsír.: 0,78g CH: 79,14g Só: 0,44g Zsír: 16,95g Feh.: 19,73g H.Cuk: 6,00g Ca: 46,42mg	Magyaros gombaleves tésztával ^{1,9} Fasírt sertésből (főétel) ^{1,3} Petrezselymes rizs Vitamin saláta E: 598kcal Tel.zsír.: 0,97g CH: 86,86g Só: 0,61g Zsír: 13,90g Feh.: 29,00g H.Cuk: g Ca: 99,06mg	Kertészleves ^{1,9} Húsos makaróni ^{1,7} E: 515kcal Tel.zsír.: 2,78g CH: 58,06g Só: 0,29g Zsír: 19,43g Feh.: 25,43g H.Cuk: g Ca: 82,85mg
Uzsonna		Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} Natúr joghurt ⁷ Paprika E: 264kcal Tel.zsír.: 3,74g CH: 37,38g Só: 0,96g Zsír: 6,57g Feh.: 11,01g H.Cuk: g Ca: 198,60mg	Sajtos rúd ^{1,3,6,7} E: 278kcal Tel.zsír.: g CH: 28,40g Só: 1,28g Zsír: 15,44g Feh.: 6,08g H.Cuk: g Ca: mg	Tépett húsos teljeskiőrl.burger ¹ Fejessaláta E: 430kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 71,96g Só: 1,68g Zsír: 6,94g Feh.: 18,67g H.Cuk: 3,00g Ca: 198,09mg
Energia:	kcal	1 269,02kcal	1 274,17kcal	1 193,54kcal
Zsír:	g	45,38g	44,69g	31,18g
Telített zsírsav:	g	13,79g	5,90g	4,98g
Fehérje:	g	56,47g	59,01g	55,89g
Szénhidrát:	g	162,82g	155,86g	168,76g
Hozzáadott cukor:	g	6,00g	g	17,38g
Só:	g	2,44g	2,51g	2,51g
Ca:	mg	876,18mg	420,34mg	588,58mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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. Csillagfűrt