

Felsőszölnök iskola alsótagozatos (3x)

Étkezés	2023.04.17 Hétfő	2023.04.18 Kedd	2023.04.19 Szerda	2023.04.20 Csütörtök	2023.04.21 Péntek
Tízórai	Nutella ^{1,5} Tej 1,5% ⁷ Kenyér ¹ E: 315kcal Tel.zsír.: 3,61g CH: 53,18g Só: 0,70g Zsír: 9,00g Feh.: 15,36g H.Cuk: 7,20g Ca: 315,00mg	Sajtos melegszendvics ^{1,7} Paradicsom Tej 1,5% ⁷ E: 390kcal Tel.zsír.: 6,50g CH: 43,86g Só: 1,04g Zsír: 14,97g Feh.: 19,56g H.Cuk: g Ca: 450,79mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Paprika Fűszeres vajkrém ⁷ Tej 1,5% ⁷ E: 306kcal Tel.zsír.: 4,97g CH: 38,50g Só: 0,62g Zsír: 10,51g Feh.: 14,11g H.Cuk: g Ca: 307,87mg	Zabkása almával, mazsolával ^{1,7} E: 309kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 56,63g Só: 0,50g Zsír: 4,03g Feh.: 10,29g H.Cuk: 25,77g Ca: 225,75mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Tojáskrém ^{3,7,10} Retek Tej 1,5% ⁷ E: 363kcal Tel.zsír.: 4,82g CH: 39,24g Só: 0,85g Zsír: 14,53g Feh.: 18,48g H.Cuk: g Ca: 337,18mg
Ebéd	Grízgaluska leves ^{1,3} Bolognai spagetti ^{1,7} Reszelt sajt ⁷ E: 564kcal Tel.zsír.: 5,95g CH: 62,14g Só: 0,76g Zsír: 21,95g Feh.: 28,34g H.Cuk: g Ca: 222,18mg	Kakaós csiga, házi ^{1,3,7} Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Fejtettbab főzelék ^{1,7} Főtt virsli ⁶ E: 634kcal Tel.zsír.: 6,70g CH: 73,89g Só: 0,38g Zsír: 24,49g Feh.: 27,81g H.Cuk: 6,97g Ca: 102,90mg	Paradicsomleves ^{1,9} Halrudacska ⁴ Zöldséges bulgur ¹ Tartármártás ^{3,7,10} E: 624kcal Tel.zsír.: 3,46g CH: 67,98g Só: 0,18g Zsír: 31,78g Feh.: 18,57g H.Cuk: 2,00g Ca: 58,30mg	Fokhagymakrém leves kenyérkockával ^{1,7} Pirított csirkemáj Burgonyapüré ⁷ Vitamin saláta E: 479kcal Tel.zsír.: 3,97g CH: 52,28g Só: 0,43g Zsír: 17,77g Feh.: 29,10g H.Cuk: g Ca: 132,85mg	Zöldborsóleves eperlevéllel ¹ Rakott kelkáposzta ⁷ Alma E: 528kcal Tel.zsír.: 2,88g CH: 52,37g Só: 0,43g Zsír: 21,32g Feh.: 28,82g H.Cuk: g Ca: 202,93mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Csemege szalámi Kígyóuborka E: 253kcal Tel.zsír.: 3,54g CH: 31,16g Só: 0,32g Zsír: 9,62g Feh.: 10,28g H.Cuk: g Ca: 17,81mg	Házi gyümölcsjoghurt ^{1,7} E: 163kcal Tel.zsír.: 3,93g CH: 16,41g Só: 0,60g Zsír: 7,45g Feh.: 7,36g H.Cuk: 4,50g Ca: 245,09mg	Sonkás pizza ^{1,3,7} E: 346kcal Tel.zsír.: 3,65g CH: 38,83g Só: 0,42g Zsír: 11,92g Feh.: 20,27g H.Cuk: 1,00g Ca: 145,04mg	Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} Húspástétom házi ^{7,9} Póréhagyma E: 339kcal Tel.zsír.: 2,07g CH: 35,41g Só: 0,82g Zsír: 10,76g Feh.: 21,46g H.Cuk: g Ca: 97,99mg	Tepertős hatszög ^{1,3,7} E: 349kcal Tel.zsír.: g CH: 36,08g Só: 0,51g Zsír: 16,19g Feh.: 8,45g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 132,92kcal	1 187,14kcal	1 276,07kcal	1 126,82kcal	1 239,57kcal
Zsír:	40,57g	46,92g	54,21g	32,57g	52,04g
Telített zsírsav:	13,10g	17,14g	12,09g	7,56g	7,70g
Fehérje:	53,98g	54,73g	52,95g	60,85g	55,75g
Szénhidrát:	146,48g	134,15g	145,30g	144,32g	127,69g
Hozzáadott cukor:	7,20g	11,46g	3,00g	25,77g	g
Só:	1,78g	2,02g	1,22g	1,75g	1,79g
Ca:	554,99mg	798,78mg	511,21mg	456,59mg	540,11mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt