

## Felsőszölnök iskola alsótagozatos (3x)

Étkezés	2023.04.24 Hétfő	2023.04.25 Kedd	2023.04.26 Szerda	2023.04.27 Csütörtök	2023.04.28 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kalács foszlós <sup>1,3,7</sup> Tejeskávé <sup>7</sup>  E: 430kcal Tel.zsír: 4,27g CH: 71,17g Só: 0,54g  Zsír: 9,55g Feh.: 14,26g H.Cuk: 20,18g Ca: 249,68mg	Kifli <sup>1,7</sup> Zala felvágott <sup>6</sup> Retek Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 336kcal Tel.zsír: 4,96g CH: 37,61g Só: 0,47g  Zsír: 12,04g Feh.: 19,05g H.Cuk: g Ca: 315,10mg	Teljes kiőrlésű kifli <sup>1,7</sup> Kígyóborka Tej 1,5% <sup>7</sup> Kockasajt <sup>7</sup>  E: 348kcal Tel.zsír: 2,85g CH: 44,56g Só: 0,85g  Zsír: 9,90g Feh.: 17,31g H.Cuk: g Ca: 300,41mg	Csokis gabona pehely <sup>1</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 328kcal Tel.zsír: 4,24g CH: 51,20g Só: 0,76g  Zsír: 8,65g Feh.: 10,80g H.Cuk: g Ca: 418,50mg	Tojásrántotta <sup>3</sup> Paprika Tej 1,5% <sup>7</sup> Rozsos kenyér <sup>1</sup>  E: 361kcal Tel.zsír: 3,78g CH: 42,01g Só: 1,08g  Zsír: 12,76g Feh.: 19,26g H.Cuk: g Ca: 324,32mg
<b>Ebéd</b>	Vegyes gyümölcsleves <sup>1,7</sup> Tarthonyashús <sup>1</sup> Csemege uborka  E: 536kcal Tel.zsír: 2,48g CH: 72,23g Só: 0,37g  Zsír: 16,09g Feh.: 23,25g H.Cuk: 9,21g Ca: 98,21mg	Köményleves <sup>1</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> Sertés aprópecsenye <sup>1</sup>  E: 716kcal Tel.zsír: 3,26g CH: 50,12g Só: 0,50g  Zsír: 42,48g Feh.: 29,68g H.Cuk: g Ca: 116,20mg	Magyaros karalábéleves Vasi paprikás <sup>1,10</sup> Petrezselymes burgonya  E: 584kcal Tel.zsír: 2,91g CH: 54,59g Só: 0,42g  Zsír: 27,49g Feh.: 27,23g H.Cuk: g Ca: 75,47mg	Csontleves eperlevéllel <sup>1</sup> Zöldborsós csirkeragu <sup>1</sup> Párolt rizs Mandarin  E: 554kcal Tel.zsír: 1,19g CH: 80,48g Só: 0,25g  Zsír: 19,39g Feh.: 23,80g H.Cuk: g Ca: 127,02mg	Gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Ízes derelye <sup>1,3</sup>  E: 730kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 114,28g Só: 0,71g  Zsír: 17,50g Feh.: 24,83g H.Cuk: 18,05g Ca: 51,34mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup> Kenőmájás <sup>6,7</sup> Lilahagyma  E: 254kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 33,36g Só: 1,14g  Zsír: 8,72g Feh.: 10,21g H.Cuk: g Ca: 23,69mg	Puding (csokoládé) gyümölcscsel <sup>7</sup>  E: 156kcal Tel.zsír: 1,11g CH: 30,56g Só: 0,13g  Zsír: 2,01g Feh.: 3,80g H.Cuk: 19,98g Ca: 113,90mg	Hamburger <sup>1,6</sup> Fejessaláta  E: 247kcal Tel.zsír: 1,87g CH: 33,76g Só: 0,92g  Zsír: 6,53g Feh.: 13,04g H.Cuk: 3,98g Ca: 54,27mg	Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup> Párizsi felvágott <sup>6</sup> Paradicsom  E: 246kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 32,86g Só: 0,32g  Zsír: 7,76g Feh.: 10,34g H.Cuk: g Ca: 27,99mg	Magos zsemle <sup>1,11</sup> Tonhalkrém <sup>4,10</sup> Póréhagyma  E: 192kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 29,43g Só: 0,80g  Zsír: 4,99g Feh.: 7,13g H.Cuk: g Ca: 45,29mg
Energia:	1 219,27kcal	1 207,95kcal	1 178,89kcal	1 128,61kcal	1 283,74kcal
Zsír:	34,36g	56,53g	43,93g	35,79g	35,25g
Telített zsírsav:	10,55g	9,34g	7,63g	5,44g	4,95g
Fehérje:	47,71g	52,53g	57,57g	44,94g	51,23g
Szénhidrát:	176,76g	118,28g	132,91g	164,54g	185,72g
Hozzáadott cukor:	29,39g	19,98g	3,98g	g	18,05g
Só:	2,05g	1,10g	2,18g	1,32g	2,59g
Ca:	371,59mg	545,20mg	430,15mg	573,51mg	420,94mg

**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. Csillagfűrt