

## Felsőszölnök iskola alsótagozatos (3x)

# Étlap

## 2023. május 1 - 2023. május 5

Étkezés	2023.05.02 Kedd	2023.05.03 Szerda	2023.05.04 Csütörtök	2023.05.05 Péntek
<b>Tízórai</b>	Lekváros kenyér <sup>1</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 337kcal Tel.zsír.: 3,37g CH: 58,92g Só: 0,79g  Zsír: 9,25g Feh.: 14,50g H.Cuk: 12,46g Ca: 297,84mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Sajtkrém <sup>7,8,11</sup> Retek Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 473kcal Tel.zsír.: 10,17g CH: 39,44g Só: 1,20g  Zsír: 23,23g Feh.: 26,15g H.Cuk: g Ca: 684,84mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Paradicsom Főtt virsli <sup>6</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 398kcal Tel.zsír.: 4,93g CH: 40,60g Só: 0,62g  Zsír: 15,35g Feh.: 23,93g H.Cuk: g Ca: 321,28mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Tojáskrém <sup>3,7,10</sup> Póréhagyma Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 344kcal Tel.zsír.: 4,23g CH: 39,18g Só: 0,82g  Zsír: 12,44g Feh.: 18,36g H.Cuk: g Ca: 340,72mg
<b>Ebéd</b>	Grízgaluska leves <sup>1,3</sup> Csirkés penne <sup>1,3,7</sup> Kiwi  E: 629kcal Tel.zsír.: 6,23g CH: 76,14g Só: 0,53g  Zsír: 17,24g Feh.: 39,68g H.Cuk: g Ca: 225,96mg	Brokkolikrém leves <sup>1,3,7</sup> Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> Csirke nuggets <sup>1,3</sup> Rizi-bizi  E: 475kcal Tel.zsír.: 3,47g CH: 53,00g Só: 0,82g  Zsír: 20,45g Feh.: 17,04g H.Cuk: g Ca: 80,44mg	Erőleves <sup>3,8,9</sup> Lecsós sertésszelet Tört burgonya  E: 614kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 50,02g Só: 0,32g  Zsír: 31,62g Feh.: 30,14g H.Cuk: g Ca: 57,39mg	Márgombóc leves <sup>1,3</sup> Sárgaborsó főzelék <sup>1</sup> Fasírt sertésből (feltét) <sup>1,3</sup>  E: 548kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 65,27g Só: 0,72g  Zsír: 14,68g Feh.: 36,58g H.Cuk: g Ca: 88,24mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup> Párizsikrém <sup>1,6,7</sup> Kigyóborka  E: 256kcal Tel.zsír.: 2,77g CH: 32,19g Só: 0,42g  Zsír: 9,60g Feh.: 9,86g H.Cuk: g Ca: 26,94mg	Házi gyümölcsjoghurt <sup>1,7</sup> Babapiskóta <sup>1,3</sup>  E: 180kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 19,49g Só: 0,61g  Zsír: 7,71g Feh.: 7,82g H.Cuk: 5,99g Ca: 246,13mg	Vajas pogácsa <sup>1,3,6,7</sup>  E: 228kcal Tel.zsír.: g CH: 25,53g Só: 0,45g  Zsír: 11,28g Feh.: 6,58g H.Cuk: g Ca: mg	Kifli <sup>1,7</sup> Diákcsemege szalámi Paprika  E: 269kcal Tel.zsír.: g CH: 24,65g Só: 0,12g  Zsír: 13,73g Feh.: 12,41g H.Cuk: g Ca: 14,44mg
Energia:	1 221,70kcal	1 127,37kcal	1 239,87kcal	1 160,82kcal
Zsír:	36,09g	51,39g	58,24g	40,85g
Telített zsírsav:	12,36g	17,63g	9,27g	5,77g
Fehérje:	64,04g	51,01g	60,65g	67,36g
Szénhidrát:	167,24g	111,92g	116,15g	129,10g
Hozzáadott cukor:	12,46g	5,99g	g	g
Só:	1,75g	2,62g	1,40g	1,66g
Ca:	550,74mg	1 011,41mg	378,67mg	443,40mg

**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