

Felsőszölnök iskola alsótagozatos (3x)

2023. szeptember 4 - 2023. szeptember 8

Étkezés	2023.09.04 Hétfő	2023.09.05 Kedd	2023.09.06 Szerda	2023.09.07 Csütörtök	2023.09.08 Péntek
Tízórai	Tejbedara kakaó szórattal ^{1,7} E: 310kcal Tel.zsír: 1,87g CH: 56,73g Só: 0,31g Zsír: 3,95g Feh.: 11,28g H.Cuk: 19,98g Ca: 268,57mg	Sonkás-sajtos melegszendvics tk ^{1,7} Paprika Tej 1,5% ⁷ E: 374kcal Tel.zsír: 5,10g CH: 39,67g Só: 1,69g Zsír: 10,82g Feh.: 26,98g H.Cuk: g Ca: 425,94mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Snidlinges túrókrém ^{7,11} Tea E: 294kcal Tel.zsír: 2,19g CH: 42,28g Só: 0,41g Zsír: 7,01g Feh.: 14,06g H.Cuk: 8,99g Ca: 94,98mg	Bríos ^{1,3,6,7} Kakaó ⁷ E: 407kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 67,89g Só: 0,80g Zsír: 8,11g Feh.: 14,88g H.Cuk: 19,10g Ca: 298,14mg	Tojáskrém szezámmaggal ^{3,7,10,11} Kígyóborka Tej 1,5% ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 372kcal Tel.zsír: 4,20g CH: 46,73g Só: 0,73g Zsír: 15,67g Feh.: 20,94g H.Cuk: g Ca: 363,33mg
Ebéd	Vajgaluska leves ^{1,3} Teljes kiőrlésű kenyér ebéd ¹ Köményes sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} E: 571kcal Tel.zsír: 1,34g CH: 61,89g Só: 0,52g Zsír: 25,99g Feh.: 19,74g H.Cuk: 5,99g Ca: 104,25mg	Brokkolikrém leves árpagyönggyel ^{1,3,7} Halrudacska ⁴ Tavaszi rizs E: 502kcal Tel.zsír: 2,01g CH: 61,50g Só: 0,07g Zsír: 19,55g Feh.: 17,74g H.Cuk: g Ca: 81,07mg	Magyaros gombaleves tésztával ^{1,9} Vasi paprikás ^{1,10} Petrezselymes burgonya E: 605kcal Tel.zsír: 2,00g CH: 59,36g Só: 0,33g Zsír: 26,20g Feh.: 30,44g H.Cuk: g Ca: 77,58mg	Májgombóc leves ^{1,3} Csirkés penne ^{1,3,7} Alma E: 598kcal Tel.zsír: 5,97g CH: 68,75g Só: 0,61g Zsír: 18,75g Feh.: 37,49g H.Cuk: g Ca: 181,87mg	Palócleves ^{1,7} Teljes kiőrlésű kenyér ebéd ¹ Szilvás gombóc ^{1,3} E: 706kcal Tel.zsír: 8,47g CH: 89,21g Só: 0,65g Zsír: 26,09g Feh.: 25,89g H.Cuk: 6,00g Ca: 88,70mg
Uzsonna	Magos zsemle ^{1,11} Diákcsemege szalámi Újhagyma E: 309kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 31,76g Só: 0,78g Zsír: 14,61g Feh.: 13,94g H.Cuk: g Ca: 56,93mg	Hamburger ^{1,6} Fejlesztés E: 291kcal Tel.zsír: 2,63g CH: 33,99g Só: 1,04g Zsír: 10,64g Feh.: 14,55g H.Cuk: 3,98g Ca: 56,18mg	Lekváros levél ^{1,3,7} E: 332kcal Tel.zsír: g CH: 47,60g Só: 0,41g Zsír: 13,20g Feh.: 4,37g H.Cuk: g Ca: mg	Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Húspástétom házi ^{7,9} Retek E: 301kcal Tel.zsír: 1,27g CH: 37,19g Só: 0,64g Zsír: 7,79g Feh.: 19,51g H.Cuk: g Ca: 78,03mg	Sokmagvas stangli ¹¹ E: 143kcal Tel.zsír: g CH: 27,74g Só: 0,76g Zsír: 1,22g Feh.: 4,97g H.Cuk: g Ca: 20,93mg
Energia:	1 189,63kcal	1 167,63kcal	1 230,96kcal	1 306,01kcal	1 220,02kcal
Zsír:	44,55g	41,01g	46,41g	34,65g	42,98g
Telített zsírsav:	3,23g	9,75g	4,19g	9,37g	12,67g
Fehérje:	44,96g	59,26g	48,88g	71,88g	51,80g
Szénhidrát:	150,37g	135,16g	149,24g	173,82g	163,68g
Hozzáadott cukor:	25,98g	3,98g	8,99g	19,10g	6,00g
Só:	1,61g	2,81g	1,15g	2,06g	2,15g
Ca:	429,76mg	563,18mg	172,57mg	558,04mg	472,96mg

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. Csillagfürt