

Általános iskola

Étkezés / Menü	Hétfő 03.06	Kedd 03.07	Szerda 03.08	Csütörtök 03.09	Péntek 03.10
tízórai / A		Citromos tea (1;12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1069.45 kJ; energia 255.848 kcal; fehérje 8.637 g; szénhidrát 41.649 g; zsír 5.852 g; telített zsírsav 1.758 g; élelmi rost 3.24 g; só 1.691 g; koleszterin 11.312 mg; hozzáadott cukor 9.014 g;		Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) energia 1420.27 kJ; energia 339.716 kcal; fehérje 12.991 g; szénhidrát 52.188 g; zsír 8.604 g; telített zsírsav 3.998 g; élelmi rost 2.254 g; só 0.787 g; koleszterin 44.9 mg; hozzáadott cukor 12.488 g;	Citromos tea (1;12;) Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Lilahagyma (12;) energia 965.396 kJ; energia 230.941 kcal; fehérje 9.457 g; szénhidrát 41.909 g; zsír 2.613 g; telített zsírsav 0.788 g; élelmi rost 4.617 g; só 1.027 g; koleszterin 11.225 mg; hozzáadott cukor 9.028 g;
tízórai / AA	Tej (7;) Magyaros vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Zöldpaprika energia 1385.24 kJ; energia 331.318 kcal; fehérje 13.6 g; szénhidrát 41.54 g; zsír 12.14 g; telített zsírsav 5.675 g; élelmi rost 4.114 g; só 0.97 g; koleszterin 33.4 mg;				
tízórai / C			Citromos tea (1;12;) Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1259.39 kJ; energia 301.288 kcal; fehérje 11.706 g; szénhidrát 41.165 g; zsír 9.746 g; telített zsírsav 4.703 g; élelmi rost 3.158 g; só 1.785 g; koleszterin 20.2 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;		
ebéd / B	Magyaros zöldbableves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;) Carbonara (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) energia 3125.58 kJ; energia 747.734 kcal; fehérje 25.657 g; szénhidrát 78.328 g; zsír 36.748 g; telített zsírsav 12.217 g; élelmi rost 5.105 g; só 3.892 g; koleszterin 62.88 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Karfiolos sertésragu (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Párolt rizs (10;12;) energia 2733.58 kJ; energia 653.947 kcal; fehérje 19.598 g; szénhidrát 74.651 g; zsír 30.532 g; telített zsírsav 9.714 g; élelmi rost 5.584 g; só 2.311 g; koleszterin 50.7 mg; cukor 0.259 g;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Csirke nuggets, tepsiben sütve (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;13;) Tökfőzelék (1;7;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 3001.43 kJ; energia 718.046 kcal; fehérje 27.165 g; szénhidrát 77.752 g; zsír 32.512 g; telített zsírsav 6.34 g; élelmi rost 10.703 g; só 3.314 g; koleszterin 48.23 mg; hozzáadott cukor 2.098 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Ecetes cékla (12;) energia 2843.38 kJ; energia 680.239 kcal; fehérje 21.344 g; szénhidrát 84.547 g; zsír 28.025 g; telített zsírsav 7.401 g; élelmi rost 7.106 g; só 2.187 g; koleszterin 47.6 mg; hozzáadott cukor 4.81 g;	Paradicsomleves (1;3;6;7;9;10;12;) Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;) Petrezselymes burgonya (12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) energia 3547.04 kJ; energia 848.578 kcal; fehérje 26.964 g; szénhidrát 108.729 g; zsír 33.049 g; telített zsírsav 5.151 g; élelmi rost 9.979 g; só 4.775 g; koleszterin 78.185 mg; hozzáadott cukor 19.78 g;
uzsonna / A	Kockasajt (7;) Zsemle (1;6;) energia 707.72 kJ; energia 169.311 kcal; fehérje 7.473 g; szénhidrát 29.55 g; zsír 2.235 g; telített zsírsav 1.147 g; élelmi rost 1.515 g; só 0.95 g; koleszterin 7.85 mg; hozzáadott cukor 0.403 g;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Kígyóuborka (12;) energia 969.36 kJ; energia 231.891 kcal; fehérje 8.8 g; szénhidrát 30.36 g; zsír 8.24 g; telített zsírsav 2.506 g; élelmi rost 3.906 g; só 1.262 g; koleszterin 15.2 mg;	Kenőmájás (9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Jégcsapretek energia 921.268 kJ; energia 220.382 kcal; fehérje 9.46 g; szénhidrát 30.526 g; zsír 6.64 g; telített zsírsav 2.719 g; élelmi rost 3.72 g; só 1.258 g; koleszterin 44.8 mg;	Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 792.787 kJ; energia 189.529 kcal; fehérje 8.424 g; szénhidrát 31.271 g; zsír 3.223 g; telített zsírsav 0.835 g; élelmi rost 3.834 g; só 1.043 g; koleszterin 64.8 mg; hozzáadott cukor 0.046 g;	Pizzás tekercs 50g (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) energia 0 kJ; energia 0 kcal; fehérje 0 g; szénhidrát 0 g; zsír 0 g; telített zsírsav 0 g; élelmi rost 0 g; só 0 g; koleszterin 0 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek