

Általános iskola

Étkezés / Menü	Hétfő 03.20	Kedd 03.21	Szerda 03.22	Csütörtök 03.23	Péntek 03.24
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Sertés párizsi (6;7;9;10;)  Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1126.75 kJ; energia 269.558 kcal; fehérje 8.546 g; szénhidrát 40.885 g; zsír 7.766 g; telített zsírsav 2.506 g; élelmi rost 3.158 g; só 1.755 g; koleszterin 15.2 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Vaníliás tej (1;7;) Kifli (1;6;7;)  energia 1077.41 kJ; energia 257.691 kcal; fehérje 11.5 g; szénhidrát 45.095 g; zsír 3.35 g; telített zsírsav 1.753 g; élelmi rost 1.515 g; só 1.052 g; koleszterin 10.4 mg; hozzáadott cukor 5.995 g;	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;	Tejeskávé (1;5;7;) Delma margarin (7;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  energia 1342.31 kJ; energia 321.064 kcal; fehérje 12.961 g; szénhidrát 50.795 g; zsír 7.175 g; telített zsírsav 2.772 g; élelmi rost 3.136 g; só 1.569 g; koleszterin 10.6 mg; hozzáadott cukor 6.993 g;	Citromos tea (1;12;) Házi sajtkrém (1;3;6;7;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Kígyóborka (12;)  energia 1041.77 kJ; energia 249.213 kcal; fehérje 9.66 g; szénhidrát 41.195 g; zsír 4.907 g; telített zsírsav 2.486 g; élelmi rost 4.363 g; só 1.191 g; koleszterin 11.8 mg; hozzáadott cukor 9.028 g;
ebéd / B	Palócleves sertéshúsból (1;3;6;7;9;10;12;13;) Metélt főtt tészta (1;3;)  Dejós szórás (1;5;8;11;)  energia 3347.97 kJ; energia 800.953 kcal; fehérje 25.537 g; szénhidrát 103.727 g; zsír 30.998 g; telített zsírsav 7.033 g; élelmi rost 8.25 g; só 1.396 g; koleszterin 41.16 mg; hozzáadott cukor 20.979 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;)  Csirke nuggets, tepsiben sütve (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;13;) Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;)  energia 2924.48 kJ; energia 699.61 kcal; fehérje 31.874 g; szénhidrát 81.27 g; zsír 26.73 g; telített zsírsav 4.032 g; élelmi rost 13.503 g; só 2.819 g; koleszterin 3.178 mg; hozzáadott cukor 1.408 g;	Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;)  Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12;) Ecetes cékla (12;)  energia 2131.23 kJ; energia 509.868 kcal; fehérje 19.408 g; szénhidrát 66.382 g; zsír 17.718 g; telített zsírsav 4.169 g; élelmi rost 11.35 g; só 3.84 g; koleszterin 55.524 mg; hozzáadott cukor 4.812 g;	Brokkolirkémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Csurgatott tészta (1;3;)  Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Kuskusz* (1;3;5;6;7;9;10;12;13;)  energia 2770.46 kJ; energia 662.781 kcal; fehérje 25.435 g; szénhidrát 64.241 g; zsír 32.907 g; telített zsírsav 10 g; élelmi rost 6.109 g; só 3.166 g; koleszterin 75.319 mg;	Fahéjas szilvaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Barbecue sertésszelet (1;3;6;7;9;10;12;) Kukoricás rizs (12;)  energia 3056.18 kJ; energia 731.144 kcal; fehérje 23.642 g; szénhidrát 106.644 g; zsír 22.608 g; telített zsírsav 5.76 g; élelmi rost 4.198 g; só 2.112 g; koleszterin 60.96 mg; hozzáadott cukor 24.743 g;
uzsonna / A		Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) Jégcsapretek energia 734.234 kJ; energia 175.654 kcal; fehérje 7.301 g; szénhidrát 29.934 g; zsír 2.898 g; telített zsírsav 0.983 g; élelmi rost 1.672 g; só 1.042 g; koleszterin 3.5 mg; hozzáadott cukor 0.041 g;	Kenőmájás (9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Lilahagyma (12;)  energia 959.1 kJ; energia 229.434 kcal; fehérje 9.6 g; szénhidrát 32.49 g; zsír 6.65 g; telített zsírsav 2.713 g; élelmi rost 4.635 g; só 1.257 g; koleszterin 44.8 mg;	Házi kolbászkrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;)  energia 883.582 kJ; energia 211.26 kcal; fehérje 8.658 g; szénhidrát 32 g; zsír 5.172 g; telített zsírsav 1.752 g; élelmi rost 4.343 g; só 1.295 g; koleszterin 10.755 mg; hozzáadott cukor 0.037 g;	
uzsonna / B					Ízes táska (1;3;5;6;7;8;11;12;) Am a energia 1059.62 kJ; energia 253.506 kcal; fehérje 2.826 g; szénhidrát 33.796 g; zsír 11.525 g; telített zsírsav 2.921 g; élelmi rost 3.88 g; só 0.419 g; koleszterin 10.689 mg; hozzáadott cukor 10.902 g;
uzsonna / C	Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Zöldpaprika energia 1033.91 kJ; energia 247.347 kcal; fehérje 10.64 g; szénhidrát 29.46 g; zsír 9.53 g; telített zsírsav 4.648 g; élelmi rost 1.909 g; só 1.374 g; koleszterin 20.2 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