

Általános iskola

Étkezés / Menü	Hétfő 04.03	Kedd 04.04	Szerda 04.05	Csütörtök 04.06	Péntek 04.07
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Gépsonka (1;6;7;9;10;)  Delma margarin (7;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1076.43 kJ; energia 257.506 kcal; fehérje 10.866 g; szénhidrát 39.485 g; zsír 6.026 g; telített zsírsav 1.616 g; élelmi rost 3.938 g; só 1.023 g; koleszterin 17.2 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Tejeskávé (1;5;7;) Delma margarin (7;)  Kenyér burgonyás szeletelt (1;5;6;7;8;11;) energia 1342.19 kJ; energia 321.046 kcal; fehérje 13.567 g; szénhidrát 49.205 g; zsír 7.591 g; telített zsírsav 2.712 g; élelmi rost 2.596 g; só 1.555 g; koleszterin 10.6 mg; hozzáadott cukor 6.993 g;	Citromos tea (1;12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Zsemle (1;6;)  Zöldpaprika energia 1008.17 kJ; energia 241.188 kcal; fehérje 7.697 g; szénhidrát 39.369 g; zsír 5.662 g; telített zsírsav 1.703 g; élelmi rost 2.209 g; só 1.28 g; koleszterin 11.312 mg; hozzáadott cukor 9.014 g;	Citromos tea (1;12;) Sajtos kifli (1;6;7;)  energia 790.934 kJ; energia 189.22 kcal; fehérje 6.612 g; szénhidrát 33.548 g; zsír 2.989 g; telített zsírsav 1.697 g; élelmi rost 1.533 g; só 0.868 g; koleszterin 9.5 mg; hozzáadott cukor 9.79 g;	
ebéd / B	Zöldborsóleves (1;3;10;12;)  Főtt baromfivirslis (6;7;9;10;)  Tökfőzelék (1;7;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 2663.67 kJ; energia 637.239 kcal; fehérje 24.792 g; szénhidrát 66.505 g; zsír 29.727 g; telített zsírsav 6.601 g; élelmi rost 10.896 g; só 3.197 g; koleszterin 74.61 mg; hozzáadott cukor 2.804 g;	Húsgaluskaleves (1;3;9;10;12;)  Darás metélt (1;3;)  Barack lekvár (12;) Csoki figura (1;5;6;7;8;) energia 3059.6 kJ; energia 731.963 kcal; fehérje 20.072 g; szénhidrát 100.002 g; zsír 27.42 g; telített zsírsav 4.946 g; élelmi rost 7.431 g; só 1.413 g; koleszterin 53.69 mg; hozzáadott cukor 10.877 g;	Reszeltésztaleves (1;3;9;10;12;)  Zöldséges rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;13;) Ecetes cékla (12;)  energia 2505.94 kJ; energia 599.513 kcal; fehérje 19.436 g; szénhidrát 81.082 g; zsír 21.383 g; telített zsírsav 5.684 g; élelmi rost 8.365 g; só 2.315 g; koleszterin 36.72 mg; hozzáadott cukor 4.81 g;	Tejfölös karfiolleves zöldséggel (1;3;6;7;9;10;12;13;) Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;)  energia 2278.24 kJ; energia 545.034 kcal; fehérje 20.178 g; szénhidrát 61.73 g; zsír 23.435 g; telített zsírsav 6.487 g; élelmi rost 10.231 g; só 5.103 g; koleszterin 71.148 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;	
uzsonna / A	Natúr vajkrém (7;) Kifli (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) energia 898.338 kJ; energia 214.912 kcal; fehérje 5.4 g; szénhidrát 29.24 g; zsír 8.37 g; telített zsírsav 3.991 g; élelmi rost 1.701 g; só 0.797 g; koleszterin 23 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 959.532 kJ; energia 229.539 kcal; fehérje 8.6 g; szénhidrát 30.02 g; zsír 8.22 g; telített zsírsav 2.506 g; élelmi rost 3.72 g; só 1.256 g; koleszterin 15.2 mg;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;)  energia 1343.64 kJ; energia 321.44 kcal; fehérje 7.307 g; szénhidrát 27.144 g; zsír 20.235 g; telített zsírsav 9.866 g; élelmi rost 1.54 g; só 0.611 g; koleszterin 70 mg;	Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Póréhagyma energia 1071.95 kJ; energia 256.435 kcal; fehérje 12.215 g; szénhidrát 40.917 g; zsír 4.713 g; telített zsírsav 1.952 g; élelmi rost 5.608 g; só 1.364 g; koleszterin 7 mg; hozzáadott cukor 0.083 g;	

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, szulfidok; 13 - Csillagfűt; 14 - Puhatestűek