

Általános iskola

Étkezés / Menü	Hétfő 04.10	Kedd 04.11	Szerda 04.12	Csütörtök 04.13	Péntek 04.14
tízórai / A			Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1030.74 kJ; energia 246.587 kcal; fehérje 6.566 g; szénhidrát 41.425 g; zsír 5.866 g; telített zsírsav 3.637 g; élelmi rost 3.158 g; só 1.45 g; koleszterin 19.2 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Citromos tea (1;12;) Olasz (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1228.39 kJ; energia 293.872 kcal; fehérje 8.906 g; szénhidrát 40.905 g; zsír 10.286 g; telített zsírsav 3.422 g; élelmi rost 3.158 g; só 2.14 g; koleszterin 16.8 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	
tízórai / AA					Tej (7;) Virágméz Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1323.76 kJ; energia 316.611 kcal; fehérje 13.06 g; szénhidrát 48.68 g; zsír 7.58 g; telített zsírsav 2.759 g; élelmi rost 3.72 g; só 1.067 g; koleszterin 10.6 mg; hozzáadott cukor 8.1 g;
ebéd / B			Tejfölös zöldbableves (1;3;7;9;12;) Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Ecetes cékla (12;) energia 3094.1 kJ; energia 740.222 kcal; fehérje 23.6 g; szénhidrát 90.796 g; zsír 30.869 g; telített zsírsav 9.201 g; élelmi rost 6.204 g; só 2.327 g; koleszterin 70.28 mg; hozzáadott cukor 6.608 g;	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Sült baromfivirslis (6;7;9;10;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;9;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 2549.16 kJ; energia 609.837 kcal; fehérje 22.302 g; szénhidrát 60.061 g; zsír 30.715 g; telített zsírsav 6.633 g; élelmi rost 7.234 g; só 3.209 g; koleszterin 60.75 mg; hozzáadott cukor 2.797 g;	Magyaros gombaleves (1;3;6;7;9;10;12;) Bolognai mártás (1;8;9;10;12;) Főtt durum spagetti (1;3;) Trappista sajt (7;) energia 3506.76 kJ; energia 838.935 kcal; fehérje 29.178 g; szénhidrát 80.148 g; zsír 44.118 g; telített zsírsav 10.207 g; élelmi rost 7.158 g; só 2.9 g; koleszterin 65.4 mg; hozzáadott cukor 6.397 g;
uzsonna / A			Kenőmájás (9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Póréhagyma energia 963.417 kJ; energia 230.468 kcal; fehérje 10.01 g; szénhidrát 32.205 g; zsír 6.725 g; telített zsírsav 2.713 g; élelmi rost 4.515 g; só 1.255 g; koleszterin 44.8 mg;	Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Zsemle (1;6;) Rágórépa (12;) energia 725.179 kJ; energia 173.382 kcal; fehérje 6.951 g; szénhidrát 31.29 g; zsír 2.053 g; telített zsírsav 1.009 g; élelmi rost 2.212 g; só 1.091 g; koleszterin 3.5 mg; hozzáadott cukor 0.041 g;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Alma energia 925.841 kJ; energia 221.496 kcal; fehérje 8.073 g; szénhidrát 40.05 g; zsír 2.835 g; telített zsírsav 1.147 g; élelmi rost 4.965 g; só 0.965 g; koleszterin 7.85 mg; hozzáadott cukor 0.403 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