Iskola (7-10)

2025-09-29 - 2025-10-03

	2025-09-29		2025-09-30		2025-10-01		2025-10-02		2025-10-03	
	Hétfő		**Kedd**		**Szerda**		**Csütörtök**		**Péntek**	
Tízórai	Tea Sajtkrém [7], Teljeskiőrlésű kenyér [1,7] Kígyóuborka		Tea Kenőmájas [6,7], Rozskenyér [1] Retek		Tej [7] Lekvár, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér [1,7]		Tea Túrókrém [7], Rozskenyér [1]		Tea Tojáskrém [3,7], Teljeskiőrlésű kenyér [1,7]	
	E: 319 kcal	E: 1334 KJ	E: 263 kcal	E: 1102 KJ	E: 325 kcal	E: 1360 KJ	E: 259 kcal	E: 1086 KJ	E: 257 kcal	E: 1077 KJ
	Zsír: 13 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 9 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 10 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 5 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 6 g	Tel.zsír.: 1 g
	Feh.: 14 g	CH: 35 g	Feh.: 10 g	CH: 34 g	Feh.: 12 g	CH: 46 g	Feh.: 13 g	CH: 39 g	Feh.: 10 g	CH: 40 g
	Cuk: 1 g	Só: 1.41 g	Cuk: 1 g	Só: 1.33 g	Cuk: 15 g	Só: 1.12 g	Cuk: 3 g	Só: 0.55 g	Cuk: 1 g	Só: 2.06 g
	Ca: 409 mg	Ca: 400 mg	Ca: 35 mg	Ca: 0 mg	Ca: 298 mg	Ca: 285 mg	Ca: 103 mg	Ca: 47 mg	Ca: 23 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 10 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 10 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 23 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 12 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 10 g
Ebéd	Zöldborsóleves [1], Tarhonyáshús [1,3] Káposzta saláta		Csontleves cérnametélttel [1,3,9], Paradicsomos káposzta [1,9], Sertéssült [1] Félbarna kenyér [1]		Zöldségkrémleves, pirított kocka [1,7,9], Rántott halrudacska [1,3,4], Sárgarépás rizs, Tartár [1,3,10]		Csurgatott tojásleves [1,3], Paprikás burgonya virslivel [6], Csemege uborka		Tárkonyos csirkeraguleves [1,7,9], Rizsfelfújt csokoládé öntettel [1,3,7]	
	E: 518 kcal	E: 2112 KJ	E: 604 kcal	E: 2526 KJ	E: 613 kcal	E: 2564 KJ	E: 486 kcal	E: 2035 KJ	E: 719 kcal	E: 3006 KJ
	Zsír: 18 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 18 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 18 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 27 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 24 g	Tel.zsír.: 3 g
	Feh.: 26 g	CH: 62 g	Feh.: 27 g	CH: 82 g	Feh.: 18 g	CH: 88 g	Feh.: 20 g	CH: 41 g	Feh.: 23 g	CH: 101 g
	Cuk: 4 g	Só: 0.36 g	Cuk: 29 g	Só: 1.61 g	Cuk: 13 g	Só: 0.27 g	Cuk: 5 g	Só: 2.17 g	Cuk: 13 g	Só: 0.76 g
	Ca: 64 mg	Ca: 0 mg	Ca: 124 mg	Ca: 0 mg	Ca: 86 mg	Ca: 25 mg	Ca: 74 mg	Ca: 0 mg	Ca: 230 mg	Ca: 182 mg
	Vas: 2 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 35 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 15 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 5 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 47 g
Uzsonna	Sajt szelet [7], Margarin, Rozskenyér [1]		Zöldfűszeres vajkrém [7] Teljeskiőrlésű kenyér [1,7]		Zöldségkrém, Rozskenyér [1] Lilahagyma		Zala felvágott [6], Margarin Teljeskiőrlésű kenyér [1,7] Kígyóuborka		Gépsonka, Margarin, Magos zsemle [1,7,11] Retek	
	E: 357 kcal	E: 1495 KJ	E: 241 kcal	E: 1010 KJ	E: 143 kcal	E: 599 KJ	E: 306 kcal	E: 1281 KJ	E: 206 kcal	E: 862 KJ
	Zsír: 20 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 9 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 2 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 17 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 7 g	Tel.zsír.: 2 g
	Feh.: 18 g	CH: 26 g	Feh.: 6 g	CH: 35 g	Feh.: 5 g	CH: 25 g	Feh.: 13 g	CH: 25 g	Feh.: 5 g	CH: 32 g
	Cuk: 2 g	Só: 1.64 g	Cuk: 3 g	Só: 0.71 g	Cuk: 1 g	Só: 0.54 g	Cuk: 0 g	Só: 1.24 g	Cuk: 0 g	Só: 0.64 g
	Ca: 433 mg	Ca: 400 mg	Ca: 29 mg	Ca: 0 mg	Ca: 23 mg	Ca: 0 mg	Ca: 88 mg	Ca: 0 mg	Ca: 20 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2 mg	Cuk.: 2 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 1 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 8 g

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 - Szezámmag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfürt

Forgó Étterem