Iskola (7-10)

2026-02-09 - 2026-02-13

	2026-02-09		2026-02-10		2026-02-11		2026-02-12		2026-02-13	
	Hétfő		**Kedd**		**Szerda**		**Csütörtök**		**Péntek**	
Tízórai	Tea Méz, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér [1,7]		Tea Körözött [7,10], Rozskenyér [1] Sárgarépa		Tea Tojáskrém [3,7], Teljeskiőrlésű kenyér [1,7]		Kakaó [7], Kifli [1,7]		Tea Zöldséges szendvicskrém [7], Teljeskiőrlésű kenyér [1,7]	
	E: 256 kcal	E: 1071 KJ	E: 290 kcal	E: 1215 KJ	E: 302 kcal	E: 1262 KJ	E: 311 kcal	E: 1300 KJ	E: 208 kcal	E: 857 KJ
	Zsír: 7 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 5 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 13 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 4 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 3 g	Tel.zsír.: 1 g
	Feh.: 5 g	CH: 43 g	Feh.: 12 g	CH: 47 g	Feh.: 11 g	CH: 34 g	Feh.: 13 g	CH: 55 g	Feh.: 6 g	CH: 38 g
	Cuk: 2 g	Só: 0.64 g	Cuk: 6 g	Só: 0.75 g	Cuk: 2 g	Só: 0.75 g	Cuk: 16 g	Só: 1.01 g	Cuk: 6 g	Só: 0.78 g
	Ca: 22 mg	Ca: 0 mg	Ca: 79 mg	Ca: 47 mg	Ca: 45 mg	Ca: 3 mg	Ca: 307 mg	Ca: 285 mg	Ca: 73 mg	Ca: 23 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 19 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 15 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 11 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 35 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 15 g
Ebéd	Zöldségleves [1,9], Hentes tokány tarhonyával [1,3]		Burgonyakrémleves [1,7,9], levesgyöngy [1,3], Lencsefőzelék [1,7,10], Vagdalt [1,3,7], Félbarna kenyér [1]		Sütőtökkrémleves, pirított kocka [1,7], Csemege sertéssült, Petrezselymes burgonya, párolt káposzta		Daragaluska leves [1,3,9], Rántott halrudacska [1,3,4], 1/2 Párolt rizs, 1/2 Párolt sárgarépa		Gulyásleves [1,3,9], Rizsfelfújt lekvárral [1,3,7] Félbarna kenyér [1]	
	E: 580 kcal	E: 2354 KJ	E: 788 kcal	E: 3295 KJ	E: 592 kcal	E: 2477 KJ	E: 570 kcal	E: 2385 KJ	E: 725 kcal	E: 3034 KJ
	Zsír: 15 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 22 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 27 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 30 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 28 g	Tel.zsír.: 3 g
	Feh.: 35 g	CH: 74 g	Feh.: 42 g	CH: 104 g	Feh.: 23 g	CH: 63 g	Feh.: 15 g	CH: 59 g	Feh.: 26 g	CH: 91 g
	Cuk: 16 g	Só: 1.16 g	Cuk: 4 g	Só: 1.79 g	Cuk: 13 g	Só: 0.39 g	Cuk: 12 g	Só: 0.52 g	Cuk: 11 g	Só: 0.74 g
	Ca: 121 mg	Ca: 0 mg	Ca: 145 mg	Ca: 48 mg	Ca: 160 mg	Ca: 16 mg	Ca: 75 mg	Ca: 0 mg	Ca: 218 mg	Ca: 182 mg
	Vas: 3 mg	Cuk.: 16 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 7 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 14 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 12 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 29 g
Uzsonna	Sajtkrém [7] Teljeskiőrlésű kenyér [1,7] Retek		Tavaszi felvágott [6], Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér [1,7]		Sajt szelet [7], Margarin, Rozskenyér [1]		Baromfi párizsi [6], Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér [1,7] Retek		Natúr vajkrém [7] Kifli [1,7] Lilahagyma	
	E: 362 kcal	E: 1513 KJ	E: 250 kcal	E: 1044 KJ	E: 385 kcal	E: 1611 KJ	E: 268 kcal	E: 1122 KJ	E: 222 kcal	E: 929 KJ
	Zsír: 18 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 13 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 20 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 14 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 6 g
	Feh.: 18 g	CH: 32 g	Feh.: 9 g	CH: 25 g	Feh.: 18 g	CH: 33 g	Feh.: 10 g	CH: 25 g	Feh.: 7 g	CH: 24 g
	Cuk: 3 g	Só: 1.89 g	Cuk: 1 g	Só: 1.38 g	Cuk: 1 g	Só: 1.85 g	Cuk: 0 g	Só: 1.46 g	Cuk: 1 g	Só: 0.87 g
	Ca: 421 mg	Ca: 400 mg	Ca: 31 mg	Ca: 0 mg	Ca: 418 mg	Ca: 400 mg	Ca: 39 mg	Ca: 0 mg	Ca: 68 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 1 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 1 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 1 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