Iskola (7-10)

2026-03-09 - 2026-03-13

	2026-03-09		2026-03-10		2026-03-11		2026-03-12		2026-03-13	
	Hétfő		**Kedd**		**Szerda**		**Csütörtök**		**Péntek**	
Tízórai	Tea Sajtkrém [7], Rozskenyér [1] Sárgarépa		Tea, Kenőmájas [6,7], Teljeskiőrlésű kenyér [1,7] Csemege uborka		Karamellás tej [7], Kifli [1,7]		Tej [7], Sajt szelet [7], Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér [1,7] Retek		Tea Vajkrém [7], Rozskenyér [1] Retek	
	E: 326 kcal	E: 1365 KJ	E: 245 kcal	E: 1026 KJ	E: 304 kcal	E: 1272 KJ	E: 346 kcal	E: 1446 KJ	E: 322 kcal	E: 1345 KJ
	Zsír: 12 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 4 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 14 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 10 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 15 g	Tel.zsír.: 5 g
	Feh.: 20 g	CH: 34 g	Feh.: 7 g	CH: 44 g	Feh.: 9 g	CH: 33 g	Feh.: 13 g	CH: 50 g	Feh.: 12 g	CH: 35 g
	Cuk: 2 g	Só: 1.64 g	Cuk: 3 g	Só: 2.01 g	Cuk: 1 g	Só: 1.45 g	Cuk: 13 g	Só: 1.27 g	Cuk: 1 g	Só: 0.86 g
	Ca: 219 mg	Ca: 200 mg	Ca: 54 mg	Ca: 0 mg	Ca: 29 mg	Ca: 0 mg	Ca: 301 mg	Ca: 285 mg	Ca: 41 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2 mg	Cuk.: 11 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 12 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 10 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 21 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 10 g
Ebéd	Karfiolkrémleves pirított kocka [1,7], Csikós tokány [1,7], Orsó tészta köret [1,3]		Burgonyaleves [1], Zöldbabfőzelék [1,7], Sült virsli [6], Félbarna kenyér [1]		Magyaros gombaleves [1,7], Rántott halrudacska [1,3,4], Kukoricás rizs, Tartármártás [3,7,10]		Zöldségleves [9], Paradicsomos húsgombóc [1,3,9], Főtt burgonya		Kalotaszegi sertésraguleves [1,7], Mákos tészta [1,3]	
	E: 654 kcal	E: 2775 KJ	E: 649 kcal	E: 2717 KJ	E: 805 kcal	E: 3366 KJ	E: 623 kcal	E: 2604 KJ	E: 630 kcal	E: 2615 KJ
	Zsír: 24 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 31 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 49 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 18 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 21 g	Tel.zsír.: 3 g
	Feh.: 29 g	CH: 79 g	Feh.: 25 g	CH: 66 g	Feh.: 19 g	CH: 70 g	Feh.: 27 g	CH: 86 g	Feh.: 27 g	CH: 81 g
	Cuk: 16 g	Só: 1.05 g	Cuk: 8 g	Só: 1.88 g	Cuk: 2 g	Só: 0.34 g	Cuk: 6 g	Só: 1.52 g	Cuk: 3 g	Só: 0.49 g
	Ca: 126 mg	Ca: 55 mg	Ca: 123 mg	Ca: 25 mg	Ca: 66 mg	Ca: 40 mg	Ca: 96 mg	Ca: 25 mg	Ca: 290 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 3 mg	Cuk.: 16 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 8 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 13 g	Vas: 6 mg	Cuk.: 20 g
Uzsonna	Gépsonka, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér [1,7] Retek		Tojáskrém [3,7], Rozskenyér [1] Retek		Zala felvágott [6], Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér [1,7] Lilahagyma		Petrezselymes túrókrém [7], Rozskenyér [1]		Kocka sajt [7], Zsemle [1]	
	E: 281 kcal	E: 1178 KJ	E: 269 kcal	E: 1124 KJ	E: 237 kcal	E: 990 KJ	E: 198 kcal	E: 829 KJ	E: 145 kcal	E: 608 KJ
	Zsír: 10 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 13 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 12 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 5 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 3 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 15 g	CH: 34 g	Feh.: 11 g	CH: 27 g	Feh.: 9 g	CH: 22 g	Feh.: 12 g	CH: 27 g	Feh.: 6 g	CH: 24 g
	Cuk: 0 g	Só: 2.52 g	Cuk: 3 g	Só: 0.75 g	Cuk: 1 g	Só: 1.06 g	Cuk: 2 g	Só: 0.54 g	Cuk: 0 g	Só: 0.64 g
	Ca: 47 mg	Ca: 0 mg	Ca: 49 mg	Ca: 3 mg	Ca: 40 mg	Ca: 0 mg	Ca: 76 mg	Ca: 42 mg	Ca: 11 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 1 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 2 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 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