Kerekegyházi Polgármesteri Hivatal
6041 Kerekegyháza
Fő u 47/a.

Étlap (felso tagozatosok 11-14)

2022.01.03 - 2022.01.09.

	Hétfő *2022.01.03*	*Kedd* *2022.01.04.*	*Szerda* *2022.01.05.*	*Csütörtök* *2022.01.06.*	*Péntek* *2022.01.07.*
Tízórai	**Csipkebogyó tea** (Móra) **Vajkrémes** (natúr)**t.őrlésű kenyér** (Móra) (07,01,) **Uborka** (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	**Kakaó** (Móra) (07,) **Zsemle** (Móra) (01,) E:1 293(Kj) 309(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)	**Erdeigyümölcsös tea** (Móra) **Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér**(M (07,01,) **Jégcsapretek** (Móra) E:1 517(Kj) 363(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g)	**Tej** (Móra) (07,) **Fonott kalács** (Móra) (01,03,07,) E:1 487(Kj) 356(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	**Tejeskávé** (Móra) (07,) **Kifli**(búzacsírás-sajtos)**Móra** (01,05,08,07,) E:1 341(Kj) 321(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,08(g)
Ebéd	**Zöldséges árpagyögyleves**(Móra) (01,09,03,07,10,) **Vadas mártás sertéshússal** (Móra) (07,10,01,03,09,) **Tészta köret** (Móra) (01,03,) E:3 002(Kj) 718(KCal) F: 30(g)Kol: 75(g)Sz: 88(g) Zsir: 26(g)Cuk: 5(g)Só:4,82(g)	**Paradicsom leves** (Móra) (01,03,07,09,10,) **Mexikói csirkeragu** (Móra) (01,03,07,09,10,) **Bulgur** (Móra) (01,03,07,09,10,) **Alma** (Móra) E:3 025(Kj) 724(KCal) F: 34(g)Kol: 38(g)Sz: 95(g) Zsir: 22(g)Cuk: 16(g)Só:3,90(g)	**Karalábéleves** (Móra) (01,03,07,09,10,) **Szezámos-rántott halfilé** (Móra) (04,03,01,11,07,) **Petrezselymes burgonya** (Móra) (12,) **Vegyesvágott édesítőszerrel** (Móra) (10,) E:2 382(Kj) 570(KCal) F: 33(g)Kol: 67(g)Sz: 68(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:3,34(g)	**Tarhonyaleves**(Móra) (12,01,03,07,09,10,) **Szárazbab főzelék** (Móra) (07,10,01,03,09,) **Sertéspörkölt** (Móra) **Teljes őrlésű kenyér**(Móra) (01,) E:3 337(Kj) 798(KCal) F: 42(g)Kol: 53(g)Sz: 99(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:5,53(g)	**Legényfogóleves** (Móra) (03,01,07,09,10,) **Burgonyás tészta** (Móra) (12,01,03,) **Csemege uborka** (Móra) E:2 487(Kj) 595(KCal) F: 26(g)Kol: 51(g)Sz: 76(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:3,55(g)
Uzsonna	**Tej poharas**(Móra) (07,) **Briós**(Móra) (01,07,03,) E:1 361(Kj) 326(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	**Szalámis marg.t.ő.kenyér** (Móra) (07,01,) **Karalábé** (Móra) E:1 580(Kj) 378(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	**Krémtúró**(Móra) (07,) **Kifli** (Móra) (01,07,) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	**Sonkás szendvics** (Móra) (07,01,) **Mandarin** (Móra) E:1 472(Kj) 352(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)	**Májas t.őrlésű kenyér** (Móra) (06,01,) **Jégcsapretek** (Móra) **Rostos gyümölcslé** (Móra) E:1 780(Kj) 426(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 71(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfürt,14=Puhatestüek,

Élelmezésvezető