Kerekegyházi Polgármesteri Hivatal
6041 Kerekegyháza
Fő u 47/a.

Étlap (felso tagozatosok 11-14)

2022.02.28 - 2022.03.06.

	Hétfő 2022.02.28	*Kedd* 2022.03.01.	*Szerda* 2022.03.02.	*Csütörtök* 2022.03.03.	*Péntek* 2022.03.04.
Tízórai	**Csipkebogyó tea** (Móra) **Vajkrémes** (natúr)**t.őrlésű kenyér** (Móra) (07,01,) **Uborka** (Móra)	**Kakaó** (Móra) (07,) **Kifli, magvas-korpás**(Móra) (01,07,)	**Erdeigyümölcsös tea** (Móra) **Sonkás szendvics** (Móra) (07,01,) **Jégcsapretek** (Móra)	**Tej** (Móra) (07,) **Gabonapehely** (Móra) (01,)	**Kakaó** (Móra) (07,) **Kifli**(búzacsírás)**Móra** (01,08,05,)
	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)	E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)	E:1 344(Kj) 321(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g)	E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g)
Ebéd	**Paradicsom leves** (Móra) (01,03,07,09,10,) **Rakott bulguros karfiol** (Móra) (07,01,03,09,10,) **Müzli szelet** (Móra) (05,08,)	**Zöldségleves** (Móra) (01,03,07,09,10,) **Sokmagvas rántott csirkemell** (Móra) **Hagymás törtburgonya**(Móra) (12,) **Vitamin saláta öntettel** (Móra) (07,)	**Tojásleves** (Móra) (03,01,07,09,10,) **Tejszínes-zöldséges halragu** (Móra) (01,07,04,) **Tészta köret** (Móra) (01,03,) **Narancs** (Móra)	**Tarhonyaleves**(Móra) (12,01,03,07,09,10,) **Sárgaborsó főzelék** (Móra) (01,03,07,09,10,) **Sertéspörkölt** (Móra) **Teljes őrlésű kenyér**(Móra) (01,) **Alma** (Móra)	**Sertéshúsleves** (Móra) (03,01,07,09,10,) **Túrós derelye** (Móra) (01,03,07,)
	E:2 740(Kj) 655(KCal) F: 23(g)Kol: 34(g)Sz: 84(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só:3,56(g)	E:2 557(Kj) 612(KCal) F: 42(g)Kol:108(g)Sz: 68(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:4,56(g)	E:3 315(Kj) 793(KCal) F: 38(g)Kol:223(g)Sz: 82(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:4,36(g)	E:3 340(Kj) 799(KCal) F: 41(g)Kol: 53(g)Sz:101(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:5,05(g)	E:3 064(Kj) 733(KCal) F: 23(g)Kol: 23(g)Sz:121(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:2,54(g)
Uzsonna	**Tej poharas**(Móra) (07,) **T.ő.túrós rétes** (Móra) (01,07,08,)	**Vajas-mézes t.ő. kenyér** (Móra) (07,01,) **Rostos gyümölcslé** (Móra)	**Tej poharas**(Móra) (07,) **Kifli, olasz** (Móra) (01,07,)	**Szalámis barna zsemle margarinnal** (Móra) (07,01,) **Uborka** (Móra)	**Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér**(M (07,01,) **Sárgarépa** (Móra)
	E:1 586(Kj) 379(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:0,75(g)	E:2 422(Kj) 579(KCal) F: 7(g)Kol: 46(g)Sz: 95(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)	E:1 232(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)	E:1 361(Kj) 326(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 41(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(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