|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **09. hét** | **Tízórai** | **Ebéd A** | **Ebéd B** | **Uzsonna** |
| **2022.02.28****Hétfő** | Kígyóuborka, Baromfi párizsi, Telj. kiőrlésű kenyér(1,3,7), Margarin-poharas | Daragaluska leves(1,3,9)Fejtett babfőzelék(1,7)Félbarna kenyér(1)Sertés aprópecsenye(1) | Daragaluska leves(1,3,9)Főtt sertés szeletFőtt burgonya 1/2Torma mártás(1,7,12) | Kocka sajt(7), Stangli(1) |
| E: 357kcal, zsír: 19,8g, tel.zsír: 0g, feh.: 11,2g, CH: 32,9g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 27,6mg | E: 823kcal, zsír: 23,8g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 42,1g, CH: 107,7g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 136,5mg | E: 627kcal, zsír: 21,7g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 28,4g, CH: 77,6g, Cuk: 18g, Só: 3,9g, Ca: 70,5mg | E: 416kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 11,4g, CH: 57,8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 105,5mg |
| **2022.03.01****Kedd** | Zöldséges szelet, Margarin-poharas, Forma kenyér(1,3,7), Zöldpaprika | Tejfölös burgonyaleves(1,7)Debreceni sertés tokány(1,6)Párolt rizsSavanyúság(10) | Tejfölös burgonyaleves(1,7)Cukkinis, sonkás tészta\*(1,6,7) | Gyümölcsös ivójoghurt(7), Stangli, korpás(1) |
| E: 348kcal, zsír: 18,5g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 10,8g, CH: 34,5g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 27,8mg | E: 981kcal, zsír: 48g, tel.zsír: 7,5g, feh.: 34,2g, CH: 100,2g, Cuk: 0g, Só: 5,2g, Ca: 97,5mg | E: 724kcal, zsír: 24,6g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 25,8g, CH: 98,4g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 91mg | E: 231kcal, zsír: 3,3g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 7,1g, CH: 30,8g, Cuk: 6,5g, Só: 0,2g, Ca: 111,1mg |
| **2022.03.02****Szerda** | Puffancs(1,3,7), Margarin-poharas | Zöldborsóleves(1,3,9)pirított dara(1)Meggymártás(1,7)Főtt sertéscsíkok\* | Zöldborsóleves(1,3,9)Sült csirkecombVajas tört burgonyaSavanyúság(10) | Toast sonka, Margarin-poharas, Rozsos kenyér(1), Kígyóuborka |
| E: 447kcal, zsír: 20,5g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 10,3g, CH: 54,9g, Cuk: 4g, Só: 1,2g, Ca: 25,9mg | E: 717kcal, zsír: 29,1g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 30,4g, CH: 80,1g, Cuk: 18g, Só: 3,1g, Ca: 111mg | E: 846kcal, zsír: 61,4g, tel.zsír: 4g, feh.: 63,7g, CH: 56,5g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 136,8mg | E: 386kcal, zsír: 20,7g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 11,7g, CH: 38,2g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 38mg |
| **2022.03.03****Csütörtök** | Olasz felvágott, Margarin-poharas, Zsemle, korpás(1,3,7), Retek | Almaleves\*(7)Lecsós csirkemáj(1)Tarhonya köret(1,3)Savanyúság(10) | Almaleves\*(7)Csabai karajBurgonyapüré(7)Savanyúság(10) | Ökörszem(1,3,7) |
| E: 373kcal, zsír: 21,5g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 11,2g, CH: 25,6g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 26,7mg | E: 844kcal, zsír: 37g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 32,1g, CH: 92,2g, Cuk: 21,2g, Só: 3,1g, Ca: 92,6mg | E: 821kcal, zsír: 37,8g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 34,8g, CH: 82,5g, Cuk: 21,2g, Só: 3,6g, Ca: 148,3mg | E: 520kcal, zsír: 6g, tel.zsír: 0g, feh.: 12g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 85mg |
| **2022.03.04****Péntek** | Kenőmájas, Telj. kiőrlésű kenyér(1,3,7), Zöldpaprika | Palóc leves (sertés)(1,7,9)Túrós csusza(1,7)Félbarna kenyér(1)Tejföl öntet(7)Gyümölcs | Palóc leves (sertés)(1,7,9)Mákos metélt tészta(1)Félbarna kenyér(1)Gyümölcs | Forma kenyér(1,3,7), Méz, Margarin-poharas |
| E: 293kcal, zsír: 11,7g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 13g, CH: 33,7g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 22mg | E: 979kcal, zsír: 32,3g, tel.zsír: 10,5g, feh.: 43g, CH: 125,9g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 258,9mg | E: 967kcal, zsír: 27,2g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 35,5g, CH: 142,5g, Cuk: 10g, Só: 1g, Ca: 314,4mg | E: 330kcal, zsír: 12,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,2g, CH: 48,3g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 20mg |