|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **10. hét** | **Tízórai** | **Ebéd A** | **Ebéd B** | **Uzsonna** |
| **2022.03.07****Hétfő** | Pritamionos felvágott, Margarin-poharas, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Jégcsap retek | Hamis gulyásleves(9)Rántott hal\*(1,3,4)Párolt rizsTartármártás(3,7,10) | Hamis gulyásleves(9)Főtt csirkecomb filéAlma mártás(1,7)Főtt burgonya 1/2 | Körözött(7), Kenyér forma\*(1,3,7) |
| E: 413kcal, zsír: 21,6g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 12,5g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 35mg | E: 1 000kcal, zsír: 52,6g, tel.zsír: 6,5g, feh.: 24g, CH: 106,3g, Cuk: 2g, Só: 1,3g, Ca: 69,5mg | E: 530kcal, zsír: 19,3g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 21,6g, CH: 78,3g, Cuk: 17g, Só: 1,4g, Ca: 105,3mg | E: 261kcal, zsír: 5,1g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 12,8g, CH: 40,6g, Cuk: 0g, Só: 3,2g, Ca: 68,5mg |
| **2022.03.08****Kedd** | Briós(1,3,7) | Sárgaborsó krémleves(1,9)Pulykapörkölt(1)Tészta köret(1)Savanyúság(10) | Sárgaborsó krémleves(1,9)Paprikás sertésszelet(1,7)Főtt burgonya, pépesSavanyúság(10) | Forma kenyér(1,3,7), Margarin-poharas, Baracklekvár |
| E: 240kcal, zsír: 4,7g, tel.zsír: 2g, feh.: 5,3g, CH: 35g, Cuk: 8,1g, Só: 0,5g, Ca: 13,5mg | E: 850kcal, zsír: 32,6g, tel.zsír: 5g, feh.: 39,6g, CH: 97,9g, Cuk: 0g, Só: 3,9g, Ca: 67,9mg | E: 745kcal, zsír: 26,6g, tel.zsír: 4g, feh.: 37,8g, CH: 86,2g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 100,9mg | E: 317kcal, zsír: 12,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,2g, CH: 45g, Cuk: 10,9g, Só: 1,4g, Ca: 16,2mg |
| **2022.03.09****Szerda** | Zala felvágott, Margarin-poharas, Zöldpaprika, Kenyér, rozsos(1) | Lebbencsleves(1,9)Zöldborsófőzelék(1,7,9)Sertéstokány(1,7)Félbarna kenyér(1) | Lebbencsleves(1,9)Tejszínes kukoricás csirkeragu(1,7)Párolt rizsSavanyúság(10) | Natúr joghurt(7), Stangli, korpás(1) |
| E: 395kcal, zsír: 20,7g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 12,6g, CH: 39,3g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 34,2mg | E: 888kcal, zsír: 34,7g, tel.zsír: 4g, feh.: 40,9g, CH: 100,2g, Cuk: 8g, Só: 2,8g, Ca: 171,6mg | E: 833kcal, zsír: 34,5g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 33,8g, CH: 95,6g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 76,7mg | E: 268kcal, zsír: 5,7g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 9,3g, CH: 32,6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 189,5mg |
| **2022.03.10****Csütörtök** | Sajtkrém(7), Kígyóuborka, Stangli, korpás(1) | Őszibarack leves(1,7)Házi vagdalt(1,3)Burgonyapüré(7)Savanyúság(10) | Őszibarack leves(1,7)Hentes tokány(1,10)Párolt rizsSavanyúság(10) | Csirkejó baromfirúd felvágott, Margarin-poharas, Zsemle, vizes(1) |
| E: 328kcal, zsír: 15,8g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 6,8g, CH: 27,1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 175,5mg | E: 851kcal, zsír: 34,2g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 26,6g, CH: 106,4g, Cuk: 24g, Só: 2,1g, Ca: 151,6mg | E: 936kcal, zsír: 41,9g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 24,2g, CH: 112g, Cuk: 24g, Só: 1,8g, Ca: 99,1mg | E: 296kcal, zsír: 12,9g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 13,7g, CH: 31,3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 17,6mg |
| **2022.03.11****Péntek** | Tiamo felvágott(6), Margarin-poharas, Kenyér, rozsos(1), Jégcsap retek | Mátrai betyárleves(7,9)Darás metélt(1)Porcukor szóratBaracklekvár öntetGyümölcs | Mátrai betyárleves(7,9)Sonkás tészta(1,3,7)Tejföl öntet(7)Gyümölcs | Ízes bukta(1,3,7) |
| E: 344kcal, zsír: 13,2g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 15,1g, CH: 41,4g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 37,9mg | E: 807kcal, zsír: 18,5g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 28,9g, CH: 128,6g, Cuk: 14,9g, Só: 2,3g, Ca: 112,9mg | E: 934kcal, zsír: 44,6g, tel.zsír: 12,6g, feh.: 38,8g, CH: 91g, Cuk: 0g, Só: 5,8g, Ca: 190,5mg | E: 270kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 0g, feh.: 4g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg |