

Heti étlap 2023. március 06 – március 10.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Vaníliás tej, Margarinós Zsemle, Sárgabaracklekvár			Gyümölcs tea, Körözöttes Teljes kiőrlésű kenyér			Tejeskávé, Briós			Citromos tea, Margarinós Teljes kiőrlésű kenyér, Halász marha párizsi, Jégcsapretek			Gyümölcs tea, Margarinós Teljes kiőrlésű kenyér, Főtt tojás, Kígyóuborka		
	1, 7, (12)			1, 7			1, 3, 7			1, (6), (10)			1, 3		
	Energia: 243,13 Kcal / 1 016,28 KJ			Energia: 247,57 Kcal / 1 034,84 KJ			Energia: 250,20 Kcal / 1 045,84 KJ			Energia: 251,58 Kcal / 1 051,60 KJ			Energia: 236,76 Kcal / 989,66 KJ		
	Fehérje 5,43 g	Zsír 0,65 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 9,74 g	Zsír 3,45 g	T.Zsír 1,55 g	Fehérje 5,93 g	Zsír 4,15 g	T.Zsír 2,80 g	Fehérje 7,79 g	Zsír 3,85 g	T.Zsír 0,91 g	Fehérje 8,07 g	Zsír 3,62 g	T.Zsír 0,84 g
	Szénhidrát 53,45 g	Cukor 22,85 g	Só 0,51 g	Szénhidrát 43,17 g	Cukor 14,99 g	Só 1,26 g	Szénhidrát 48,43 g	Cukor 19,88 g	Só 0,30 g	Szénhidrát 45,07 g	Cukor 18,00 g	Só 0,98 g	Szénhidrát 41,79 g	Cukor 14,99 g	Só 0,84 g
Ebéd	Gulyásleves, Félbarna kenyér			Gyümölcsleves, Rakott zöldbab			Tavaszi zöldségleves, Chilis bab, Félbarna kenyér			Lencseleves, Csirke paprikás, Szarvacska tészta, Csemege uborka			Paradicsom leves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré		
	1, 7, 9, (12)			1, 7			1, 9			1, 7, 9, 10, (5), (8), (11), (12)			1, 3, 7, 9, (6), (10), (12)		
	Energia: 660,82 Kcal / 2 762,23 KJ			Energia: 579,75 Kcal / 2 423,36 KJ			Energia: 536,90 Kcal / 2 244,24 KJ			Energia: 425,79 Kcal / 1 779,80 KJ			Energia: 375,68 Kcal / 1 570,34 KJ		
	Fehérje 20,20 g	Zsír 14,78 g	T.Zsír 3,05 g	Fehérje 22,35 g	Zsír 25,54 g	T.Zsír 6,95 g	Fehérje 28,07 g	Zsír 15,83 g	T.Zsír 1,54 g	Fehérje 28,93 g	Zsír 8,60 g	T.Zsír 3,16 g	Fehérje 23,43 g	Zsír 13,17 g	T.Zsír 6,07 g
	Szénhidrát 110,59 g	Cukor 42,40 g	Só 2,56 g	Szénhidrát 64,05 g	Cukor 9,99 g	Só 0,53 g	Szénhidrát 68,44 g	Cukor 0,00 g	Só 3,43 g	Szénhidrát 79,59 g	Cukor 0,51 g	Só 5,52 g	Szénhidrát 61,52 g	Cukor 5,41 g	Só 5,54 g
Uzsonna	Füstölt sajtkrémes Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Margarinos Félbarna kenyér, Halász Husito, Kígyóuborka			Margarinos Zsemle Hosszú, Zala felvágott, Paprika			Kifli, Kockasajt, Alma			Lekváros bukta		
	1, 7			1, 7			1			1, 7			1, 3, 7		
	Energia: 210,56 Kcal / 880,14 KJ			Energia: 206,07 Kcal / 861,37 KJ			Energia: 182,35 Kcal / 762,22 KJ			Energia: 230,31 Kcal / 962,70 KJ			Energia: 152,50 Kcal / 637,45 KJ		
	Fehérje 6,89 g	Zsír 7,85 g	T.Zsír 4,40 g	Fehérje 10,64 g	Zsír 6,14 g	T.Zsír 3,57 g	Fehérje 8,74 g	Zsír 2,76 g	T.Zsír 1,01 g	Fehérje 8,72 g	Zsír 6,96 g	T.Zsír 3,72 g	Fehérje 2,65 g	Zsír 2,50 g	T.Zsír 1,25 g
	Szénhidrát 27,19 g	Cukor 0,00 g	Só 0,94 g	Szénhidrát 26,81 g	Cukor 0,00 g	Só 1,45 g	Szénhidrát 32,70 g	Cukor 0,00 g	Só 1,11 g	Szénhidrát 32,58 g	Cukor 0,00 g	Só 0,71 g	Szénhidrát 28,50 g	Cukor 10,50 g	Só 0,25 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács