

Heti étlap 2023. március 20 – március 24.

Tízórai	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	Forralt tej, Mogyorókrémes Zsemle,			Gyümölcs tea, Tonhalkrémes, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek			Tejeskávé, Fonott kalács			Citromos tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér, Főtt tojás, Kígyóborka			Gyümölcs tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér, Kaiser Cigányszonka, Paradicsom		
	1, 6, 7, 8			1, 4, 7, 10, (12)			1, 3, 7			1, 3			1, (6), (7)		
	Energia: 259,07 Kcal / 1 082,91 KJ			Energia: 286,72 Kcal / 1 198,49 KJ			Energia: 213,38 Kcal / 891,93 KJ			Energia: 244,00 Kcal / 1 019,92 KJ			Energia: 225,15 Kcal / 941,13 KJ		
	Fehérje 5,40 g	Zsír 0,84 g	T.Zsír sav 1,66 g	Fehérje 7,73 g	Zsír 8,96 g	T.Zsír sav 3,56 g	Fehérje 5,38 g	Zsír 1,45 g	T.Zsír sav 1,63 g	Fehérje 7,65 g	Zsír 3,47 g	T.Zsír sav 0,74 g	Fehérje 9,27 g	Zsír 1,04 g	T.Zsír sav 0,22 g
	Szénhidrát 29,78 g	Cukor 0,29 g	Só 0,51 g	Szénhidrát 42,56 g	Cukor 14,99 g	Só 1,07 g	Szénhidrát 43,68 g	Cukor 15,17 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 31,26 g	Cukor 18,00 g	Só 0,79 g	Szénhidrát 43,51 g	Cukor 14,99 g	Só 1,21 g
Ebéd	Lencsegulyás Fodrosmetélt, Dejósórat Gyümölcs			Tavaszi zöldségleves, Burgonya főzelék, Sertés vagdalt			Karfiolkrémleves, Levesgyöngy Rizseshús,			Tarhonyaleves, Zöldborsófőzelék, Sült virslí, Gyümölcsös Müzliszelet,			Rántott csirkemell, Rizi bizi, Ivólé		
	1, 9, 10, (5), (8), (11), (12)			1, 3, 7, 9			1, 3, 7, 9, (6), (12)			1, 7, 9, (5), (6), (8), (10), (11), (12)			1, 3, (12)		
	Energia: 777,01 Kcal / 3 247,90 KJ			Energia: 573,88 Kcal / 2 398,82 KJ			Energia: 580,23 Kcal / 2 425,36 KJ			Energia: 614,88 Kcal / 2 570,20 KJ			Energia: 663,12 Kcal / 2 771,84 KJ		
	Fehérje 27,70 g	Zsír 22,91 g	T.Zsír sav 2,98 g	Fehérje 23,33 g	Zsír 20,48 g	T.Zsír sav 2,89 g	Fehérje 21,68 g	Zsír 19,84 g	T.Zsír sav 2,90 g	Fehérje 23,20 g	Zsír 22,06 g	T.Zsír sav 7,86 g	Fehérje 28,58 g	Zsír 5,16 g	T.Zsír sav 3,02 g
	Szénhidrát 111,81 g	Cukor 21,32 g	Só 3,30 g	Szénhidrát 72,38 g	Cukor 0,00 g	Só 3,47 g	Szénhidrát 77,82 g	Cukor 0,44 g	Só 4,01 g	Szénhidrát 78,55 g	Cukor 14,21 g	Só 3,86 g	Szénhidrát 122,24 g	Cukor 0,00 g	Só 3,02 g
Uzsonna	Kenőmájasos Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka			Margarinos Hosszú zsemle, Halász Husító			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér, Kentucky Pulykamell sonka, Paprika			Szalámis kockasajt, Kifli, Alma			Csokoládés croissant		
	1, (6), (7), (10)			1, 7			1, (6), (7)			1, 6, 7			1, 3, 7, (15)		
	Energia: 183,75 Kcal / 768,08 KJ			Energia: 219,40 Kcal / 917,09 KJ			Energia: 185,50 Kcal / 775,39 KJ			Energia: 215,25 Kcal / 899,75 KJ			Energia: 226,56 Kcal / 947,02 KJ		
	Fehérje 7,36 g	Zsír 5,00 g	T.Zsír sav 1,80 g	Fehérje 10,94 g	Zsír 6,22 g	T.Zsír sav 3,70 g	Fehérje 7,34 g	Zsír 4,96 g	T.Zsír sav 0,10 g	Fehérje 7,88 g	Zsír 5,71 g	T.Zsír sav 2,97 g	Fehérje 2,25 g	Zsír 15,80 g	T.Zsír sav 0,00 g
	Szénhidrát 26,50 g	Cukor 0,00 g	Só 1,02 g	Szénhidrát 31,92 g	Cukor 0,00 g	Só 1,18 g	Szénhidrát 32,48 g	Cukor 0,00 g	Só 1,25 g	Szénhidrát 32,48 g	Cukor 0,00 g	Só 0,57 g	Szénhidrát 16,90 g	Cukor 3,50 g	Só 0,20 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács