

Heti étlap 2023. március 27 – március 31.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Kakaó, Fonott kalács			Gyümölcs tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér, Halász sertéspárizsi			Karamellás tej, Briós			Citromos tea, Vajkrémes magvas Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika			Gyümölcs tea, Körözöttes Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma		
	1, 3, 7			1, (6), (7), (10)			1, 3, 7			1, 7, 11, (5), (8)			1, 7		
	Energia: 218,75 Kcal / 914,38 Kj			Energia: 239,77 Kcal / 1 002,24 Kj			Energia: 237,27 Kcal / 991,79 Kj			Energia: 346,40 Kcal / 1 447,95 Kj			Energia: 253,71 Kcal / 1 060,51 Kj		
	Fehérje 5,73 g	Zsír 1,88 g	T.Zsír 1,88 g	Fehérje 6,99 g	Zsír 4,50 g	T.Zsír 1,22 g	Fehérje 5,91 g	Zsír 4,15 g	T.Zsír 2,80 g	Fehérje 8,09 g	Zsír 13,83 g	T.Zsír 3,97 g	Fehérje 10,11 g	Zsír 3,50 g	T.Zsír 1,55 g
	Szénhidrát 43,69 g	Cukor 15,17 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 41,67 g	Cukor 14,99 g	Só 0,97 g	Szénhidrát 45,23 g	Cukor 16,88 g	Só 0,30 g	Szénhidrát 45,59 g	Cukor 18,00 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 44,22 g	Cukor 14,99 g	Só 1,26 g
Ebéd	Sertésraguleves, Gránátos kocka			Lebbencsleves, Zöldbabfőzelék, Sertéssült, Nápolyi			Eperkrémleves, Párolt bulgur, Csirke pörkölt			Csontleves, Csiga tészta, Paradicsom mártás, Húsgombóc, Főtt burgonya, Gyümölcsös Müzliszelet,			Burgonyakrémleves kolbásszal, Tejberizs, Kakaószórat, Gyümölcs		
	1, 7, 9			1, 7, 9, (3), (5), (6), (8), (12)			1, 7, (6), (12)			1, 3, 9, (5), (6), (7), (8), (11), (12)			1, 7, 9, (6)		
	Energia: 591,59 Kcal / 2 472,85 Kj			Energia: 492,37 Kcal / 2 058,11 Kj			Energia: 432,15 Kcal / 1 806,39 Kj			Energia: 689,12 Kcal / 2 880,52 Kj			Energia: 646,65 Kcal / 2 703,00 Kj		
	Fehérje 26,18 g	Zsír 14,95 g	T.Zsír 1,69 g	Fehérje 27,58 g	Zsír 22,69 g	T.Zsír 8,93 g	Fehérje 29,53 g	Zsír 8,90 g	T.Zsír 3,38 g	Fehérje 24,04 g	Zsír 19,25 g	T.Zsír 0,51 g	Fehérje 15,18 g	Zsír 17,99 g	T.Zsír 9,99 g
	Szénhidrát 86,92 g	Cukor 0,00 g	Só 3,05 g	Szénhidrát 67,54 g	Cukor 13,25 g	Só 5,44 g	Szénhidrát 96,71 g	Cukor 10,43 g	Só 2,70 g	Szénhidrát 102,81 g	Cukor 23,98 g	Só 5,49 g	Szénhidrát 104,81 g	Cukor 27,98 g	Só 4,39 g
Uzsonna	Kolbászkrémes Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Vajkrémes Félbarna kenyér, Trappista sajt, Paradicsom			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér, Halász Botond Sonka, Jégcsapretek			Margarinos hosszú zsemle, Zala felvágott, Paradicsom			Sajtos pogácsa,		
	1, 7, (6)			1, 7			1, (6), (7)			1			1, 7, (6), (12)		
	Energia: 210,78 Kcal / 881,06 Kj			Energia: 284,03 Kcal / 1 187,25 Kj			Energia: 166,52 Kcal / 696,05 Kj			Energia: 182,81 Kcal / 764,15 Kj			Energia: 228,15 Kcal / 953,67 Kj		
	Fehérje 6,52 g	Zsír 8,27 g	T.Zsír 4,16 g	Fehérje 11,14 g	Zsír 14,16 g	T.Zsír 7,45 g	Fehérje 8,44 g	Zsír 2,52 g	T.Zsír 0,10 g	Fehérje 8,70 g	Zsír 2,74 g	T.Zsír 1,02 g	Fehérje 3,08 g	Zsír 16,37 g	T.Zsír 4,47 g
	Szénhidrát 26,66 g	Cukor 0,00 g	Só 0,85 g	Szénhidrát 27,67 g	Cukor 0,00 g	Só 1,19 g	Szénhidrát 26,50 g	Cukor 0,00 g	Só 1,28 g	Szénhidrát 32,90 g	Cukor 0,00 g	Só 1,11 g	Szénhidrát 16,86 g	Cukor 0,00 g	Só 0,99 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács