

Heti étlap 2023. április 10 – április 14.													
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek								
Tízórai	HÚSVÉT	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér,	Kakaó, Briós	Citromos tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér, Krásno Fűrdői Füstölt Sonka, Paprika	Gyümölcs tea, Sonka krémes Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma darabos								
		1, 7	1, 3, 7	1	1, 7, (6)								
		Energia: 263,35 Kcal / 1 100,80 KJ			Energia: 255,57 Kcal / 1 068,28 KJ			Energia: 212,66 Kcal / 888,92 KJ			Energia: 291,28 Kcal / 1 217,55 KJ		
		Fehérje 5,43 g	Zsír 7,92 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 6,28 g	Zsír 4,58 g	T.Zsír 3,05 g	Fehérje 5,13 g	Zsír 0,86 g	T.Zsír 0,13 g	Fehérje 7,09 g	Zsír 9,41 g	T.Zsír 4,20 g
Szénhidrát 42,50 g	Cukor 14,99 g	Só 0,95 g	Szénhidrát 48,44 g	Cukor 19,88 g	Só 0,30 g	Szénhidrát 44,79 g	Cukor 18,01 g	Só 1,25 g	Szénhidrát 43,32 g	Cukor 14,99 g	Só 0,76 g		
Ebéd		Sajtkrémleves, Levesgyöngy Paprikás burgonya virslivel, Kovászos uborka	Tojásleves, Mustáros csirkeragu, Orsó tészta	Csontleves, Eperlevél levesbetét Burgonya főzelék, Sertés falatok, Grandsüti,	Fahéjas szilvaleves, Rizseshús								
		1, 3, 7, (6), (10), (12)	1, 3, 7, 10, (12)	1, 3, 7, 9, (12)	1, 7, 9, (12)								
		Energia: 647,04 Kcal / 2 704,63 KJ			Energia: 449,98 Kcal / 1 880,92 KJ			Energia: 523,51 Kcal / 2 188,27 KJ			Energia: 612,16 Kcal / 2 558,83 KJ		
		Fehérje 24,20 g	Zsír 34,46 g	T.Zsír 17,34 g	Fehérje 31,20 g	Zsír 13,08 g	T.Zsír 4,82 g	Fehérje 20,65 g	Zsír 20,10 g	T.Zsír 3,31 g	Fehérje 19,94 g	Zsír 20,16 g	T.Zsír 3,54 g
Szénhidrát 57,59 g	Cukor 0,44 g	Só 4,60 g	Szénhidrát 74,66 g	Cukor 0,00 g	Só 4,98 g	Szénhidrát 63,70 g	Cukor 1,17 g	Só 3,93 g	Szénhidrát 86,24 g	Cukor 6,43 g	Só 3,41 g		
Uzsonna		Margarinos teljes kiőrlésű kenyér, Diákcsemege, Kígyóuborka	Margarinos hosszú zsemle, Halász Botond Sonka, Paradicsom	Gyümölcs joghurt, Kifli	Tepertős pogácsa								
		1, (6), (7)	1, (6), (7)	1, 7	1, 3, 7								
		Energia: 178,61 Kcal / 746,59 KJ			Energia: 180,99 Kcal / 756,54 KJ			Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ			Energia: 446,41 Kcal / 1 865,99 KJ		
		Fehérje 6,55 g	Zsír 4,82 g	T.Zsír 1,67 g	Fehérje 9,20 g	Zsír 2,44 g	T.Zsír 0,14 g	Fehérje 6,86 g	Zsír 3,21 g	T.Zsír 3,13 g	Fehérje 9,30 g	Zsír 23,00 g	T.Zsír 0,00 g
Szénhidrát 26,37 g	Cukor 0,00 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 32,46 g	Cukor 0,00 g	Só 1,19 g	Szénhidrát 36,28 g	Cukor 12,99 g	Só 0,49 g	Szénhidrát 49,00 g	Cukor 0,00 g	Só 3,30 g		

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács