

Heti étlap 2023. április 17 – április 21.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Tízórai	Vaníliás tej, Mogyorókrémes zsemle,	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrémes, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Karamell, Kuglóf	Citromos tea, Házi csirkemájaskrémes, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Gyümölcs tea, Körözöttes, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek										
	1, 6, 7, 8	1, 7	1, 3, 7	1, (7)	1, 7										
	Energia: 307,25 Kcal / 1 284,31 KJ			Energia: 228,08 Kcal / 953,37 KJ		Energia: 332,80 Kcal / 1 391,10 KJ			Energia: 250,48 Kcal / 1 047,01 KJ						
	Fehérje 5,40 g	Zsír 0,84 g	T.Zsír 1,66 g	Fehérje 4,81 g	Zsír 4,95 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 9,02 g	Zsír 11,48 g	T.Zsír 4,39 g	Fehérje 9,98 g	Zsír 3,47 g	T.Zsír 1,55 g			
	Szénhidrát 41,77 g	Cukor 12,28 g	Só 0,51 g	Szénhidrát 42,05 g	Cukor 14,99 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 39,78 g	Cukor 11,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 46,14 g	Cukor 18,00 g	Só 1,09 g	Szénhidrát 43,61 g	Cukor 14,99 g	Só 1,29 g
Ebéd	Sertésraguleves, Szilvalekváros gombóc	Tejszínes sóska leves, Csikós tokány, Orsó tészta	Karfiolkrémleves, Levesgyöngy, Burgonyapüré, Sertéssült, Csemege uborka	Tavaszi zöldségleves, Zöldbabfőzelék, Sertés pörkölt, Nápolyi	Jókai bableves, Mákos guba, Alma										
	1, 3, 7, 9	1, 3, 7, 9, (12)	1, 3, 7, 10, (6), (9), (12)	1, 7, 9, (3), (5), (6), (8), (12)	1, 7, 8, 9, (5), (6), (12)										
	Energia: 824,22 Kcal / 3 445,24 KJ			Energia: 795,32 Kcal / 3 324,44 KJ		Energia: 215,10 Kcal / 899,12 KJ			Energia: 641,83 Kcal / 2 682,85 KJ			Energia: 826,47 Kcal / 3 454,64 KJ			
	Fehérje 23,79 g	Zsír 16,10 g	T.Zsír 1,53 g	Fehérje 31,24 g	Zsír 33,56 g	T.Zsír 8,30 g	Fehérje 20,81 g	Zsír 13,01 g	T.Zsír 5,92 g	Fehérje 24,54 g	Zsír 35,36 g	T.Zsír 6,64 g	Fehérje 30,70 g	Zsír 23,85 g	T.Zsír 5,15 g
	Szénhidrát 137,67 g	Cukor 19,98 g	Só 6,68 g	Szénhidrát 85,70 g	Cukor 8,21 g	Só 8,50 g	Szénhidrát 21,74 g	Cukor 0,41 g	Só 5,74 g	Szénhidrát 55,33 g	Cukor 13,87 g	Só 3,73 g	Szénhidrát 120,71 g	Cukor 30,19 g	Só 1,71 g
Uzsonna	Kolbászkrémes, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Margarinos félbarna kenyér, BBQ Sonka	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér, Kentucky Pulykamell sonka, Paradicsom	Kifli, Kockasajt	Pizzás csiga										
	1, 7, (6)	1, (10)	1, (6), (7)	1, 7	1, (3), (7), (9)										
	Energia: 220,33 Kcal / 920,98 KJ			Energia: 175,73 Kcal / 734,55 KJ		Energia: 185,96 Kcal / 777,31 KJ			Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ			Energia: 200,45 Kcal / 837,88 KJ			
	Fehérje 6,68 g	Zsír 9,07 g	T.Zsír 4,57 g	Fehérje 7,40 g	Zsír 4,50 g	T.Zsír 1,53 g	Fehérje 7,30 g	Zsír 4,94 g	T.Zsír 0,11 g	Fehérje 8,32 g	Zsír 6,56 g	T.Zsír 3,72 g	Fehérje 7,35 g	Zsír 11,85 g	T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 27,12 g	Cukor 0,00 g	Só 1,04 g	Szénhidrát 26,19 g	Cukor 0,00 g	Só 1,25 g	Szénhidrát 26,80 g	Cukor 0,00 g	Só 1,25 g	Szénhidrát 25,58 g	Cukor 0,00 g	Só 0,70 g	Szénhidrát 18,40 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g

Szalontai Zsolt
élelmezésvezető

Bablinszki László
főszakács