

Heti étlap 2023. április 24 – április 28.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai	Kakaó, Kuglóf	Citromos tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér, Halász marha párizsi	Forralt tej, Vajkrémes Zsemle, Szamócadzsem	Gyümölcs tea, Margarinos, Teljes kiőrlésű kenyér, Sajtkrém, Kígyóborka	Gyümölcs tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér, Halász Husito, Paprika	
	1, 3, 7	1, (6), (10)	1, 7, (15)	1, 7	1, 7	
	Energia: 246,38 Kcal / 1 029,87 KJ			Energia: 248,67 Kcal / 1 039,44 KJ		
	Fehérje 5,18 g	Zsír 5,38 g	T.Zsír 1,88 g	Fehérje 6,24 g	Zsír 8,76 g	T.Zsír 5,50 g
	Szénhidrát 42,99 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 42,05 g	Cukor 14,99 g	Só 0,88 g
Ebéd	Bakonyi betyárleves, Fodrosmetélt, Diósórat	Csontleves, Eperlevél levesbetét Tökfőzelék, Sertés vagdalt Grandsüti,	Zöldségkrémleves, Levesgyöngy Tarhonyáshús, Kovászos uborka	Gyümölcsleves, Sertéstokány Budapest módra, Párolt rizsköret	Minestra leves, Petrezselymes burgonya, Rántott halrúd, Csíki öntet	
	1, 7, 8, 9	1, 3, 7, 9	1, 3, 7, 9, (6), (12)	1, 7, (12)	1, 3, 4, 7, 9, 10, (12)	
	Energia: 641,35 Kcal / 2 680,84 KJ			Energia: 485,40 Kcal / 2 028,97 KJ		
	Fehérje 28,28 g	Zsír 20,14 g	T.Zsír 6,13 g	Fehérje 19,16 g	Zsír 20,95 g	T.Zsír 2,64 g
	Szénhidrát 100,93 g	Cukor 19,98 g	Só 1,94 g	Szénhidrát 88,29 g	Cukor 0,88 g	Só 3,28 g
Uzsonna	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér, Trappista sajt, Paprika	Margarinos Félbarna kenyér, Kaiser Cigánysonka, Paradicsom	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér, Zala felvágott, Kígyóborka	Margarinos Hosszú zsemle, Halász Bizánci sonka, Jégcsapretek	Túrós batyu	
	1, 7	1, (6), (7)	1	1	1, 6, 7, (3)	
	Energia: 210,31 Kcal / 879,10 KJ			Energia: 159,73 Kcal / 667,67 KJ		
	Fehérje 10,38 g	Zsír 6,38 g	T.Zsír 3,67 g	Fehérje 7,90 g	Zsír 2,82 g	T.Zsír 0,98 g
	Szénhidrát 26,92 g	Cukor 0,00 g	Só 0,99 g	Szénhidrát 26,84 g	Cukor 0,00 g	Só 1,18 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács