

Heti étlap

2023. február 06 – február 10.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Tejeskávé, Briós			Gyümölcs tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér, Toast sonka, Paradicsom			Karamell, Fonott kalács			Citromos tea, Tonhalkrémes teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Vajkrémes Teljes kiőrlésű kenyér, Főtt tojás, Kígyóborka		
	1, 3, 7			1, (6), (7)			1, 3, 7			1, 4, 7, 10, (12)			1, 3, 7		
	Energia: 250,20 Kcal / 1 045,84 KJ			Energia: 225,55 Kcal / 942,80 KJ			Energia: 200,45 Kcal / 837,88 KJ			Energia: 295,55 Kcal / 1 235,40 KJ			Energia: 292,87 Kcal / 1 224,20 KJ		
	Fehérje 5,93 g	Zsír 4,15 g	T.Zsír 2,80 g	Fehérje 7,87 g	Zsír 2,02 g	T.Zsír 0,57 g	Fehérje 5,36 g	Zsír 1,45 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 7,47 g	Zsír 8,94 g	T.Zsír 3,56 g	Fehérje 6,95 g	Zsír 10,18 g	T.Zsír 4,34 g
Szénhidrát 48,43 g	Cukor 19,88 g	Só 0,30 g	Szénhidrát 42,81 g	Cukor 14,99 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 40,48 g	Cukor 12,17 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 44,90 g	Cukor 18,00 g	Só 1,04 g	Szénhidrát 42,12 g	Cukor 14,99 g	Só 0,80 g	
Ebéd	Sertésraguleves, Fodrosmetélt, Dejószórat, Gyümölcs			Tarhonyaleves, Gyümölcsmártás, Párolt karaj, Sajtos pogácsa			Zöldségkrémleves, Levesgyöngy, Hortobágyi rakott burgonya, Vegyes vágott savanyúság			Paradicsom leves, Rizseshús			Húsgombóc leves, Mákos guba, Vanília öntet		
	1, 7, 9, (8)			1, 7, 9, (6), (12)			1, 3, 7, 9, (6), (12)			1, 9, (12)			1, 7, 8, 9, (6), (12)		
	Energia: 764,03 Kcal / 3 193,65 KJ			Energia: 607,36 Kcal / 2 538,76 KJ			Energia: 549,26 Kcal / 2 295,91 KJ			Energia: 628,94 Kcal / 2 628,97 KJ			Energia: 742,54 Kcal / 3 103,82 KJ		
	Fehérje 27,90 g	Zsír 21,97 g	T.Zsír 1,99 g	Fehérje 22,92 g	Zsír 27,53 g	T.Zsír 9,07 g	Fehérje 21,22 g	Zsír 24,41 g	T.Zsír 5,00 g	Fehérje 23,00 g	Zsír 16,11 g	T.Zsír 0,75 g	Fehérje 21,27 g	Zsír 24,48 g	T.Zsír 5,28 g
Szénhidrát 112,33 g	Cukor 20,98 g	Só 2,18 g	Szénhidrát 89,64 g	Cukor 23,13 g	Só 2,32 g	Szénhidrát 59,88 g	Cukor 0,00 g	Só 2,72 g	Szénhidrát 96,78 g	Cukor 5,44 g	Só 3,89 g	Szénhidrát 107,25 g	Cukor 40,96 g	Só 2,90 g	
Uzsonna	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér, Diákcsemege, Paprika			Szalámis kockasajt, Kifli			Margarinos teljes kiőrlésű kenyér, Halász marha párizsi, Kígyóborka			Margarin zsemle Hosszú, Halász Botond Sonka, Jégcsapretek			Fánk		
	1, (6), (7)			1, 6, 7			1, (6), (10)			1, (6), (7)			1, 3, 7		
	Energia: 180,18 Kcal / 753,15 KJ			Energia: 180,46 Kcal / 754,32 KJ			Energia: 176,54 Kcal / 737,94 KJ			Energia: 179,52 Kcal / 750,39 KJ			Energia: 392,34 Kcal / 1 639,98 KJ		
	Fehérje 6,59 g	Zsír 4,86 g	T.Zsír 1,67 g	Fehérje 7,48 g	Zsír 5,31 g	T.Zsír 2,97 g	Fehérje 7,74 g	Zsír 3,83 g	T.Zsír 0,91 g	Fehérje 9,24 g	Zsír 2,42 g	T.Zsír 0,13 g	Fehérje 4,40 g	Zsír 23,60 g	T.Zsír 0,00 g
Szénhidrát 26,63 g	Cukor 0,00 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 25,48 g	Cukor 0,00 g	Só 0,56 g	Szénhidrát 26,88 g	Cukor 0,00 g	Só 0,96 g	Szénhidrát 32,10 g	Cukor 0,00 g	Só 1,22 g	Szénhidrát 37,66 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g	

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács