

Heti étlap

2023. február 13 – február 17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Tízórai	Vaníliás tej, Margarinos Zsemle, Szamócadzsem	Gyümölcs tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér, Zala felvágott	Forralt tej, Mogyorókrémes Zsemle,	Citromos tea, Sajtkrémes Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Gyümölcs tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér, Olasz felvágott, Jégcsapretek										
	1, 7, (15)	1	1, 6, 7, 8	1, 7	1, (6), (7)										
	Energia: 219,45 Kcal / 917,30 Kj			Energia: 228,17 Kcal / 953,75 Kj			Energia: 259,07 Kcal / 1 082,91 Kj			Energia: 284,49 Kcal / 1 189,17 Kj			Energia: 253,68 Kcal / 1 060,38 Kj		
	Fehérje 5,74 g	Zsír 0,76 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 7,73 g	Zsír 2,82 g	T.Zsír 0,98 g	Fehérje 5,40 g	Zsír 0,84 g	T.Zsír 1,66 g	Fehérje 5,91 g	Zsír 8,44 g	T.Zsír 4,68 g	Fehérje 7,73 g	Zsír 5,54 g	T.Zsír 1,86 g
	Szénhidrát 46,91 g	Cukor 11,99 g	Só 0,53 g	Szénhidrát 41,81 g	Cukor 14,99 g	Só 1,17 g	Szénhidrát 29,78 g	Cukor 0,29 g	Só 0,51 g	Szénhidrát 44,83 g	Cukor 18,00 g	Só 0,88 g	Szénhidrát 42,09 g	Cukor 14,99 g	Só 1,62 g
Ebéd	Sárgaborsógulyás, Fodros kocka, Túró, Gyümölcs	Eperkrémleves, Sertéstokány Budapest módra, Párolt rizsköret	Csontleves, Paradicsomos káposzta, Sertéssült, Cérnametél, Túró rúdi	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Csirke paprikás, Párolt bulgur Csemege uborka	Ivólé Petrezselymes burgonya Rántott hal rúd, Csíki öntet										
	1, 7	7, (1), (6), (12)	1, 3, 7, 9, (5), (12)	1, 3, 7, 10, (6), (12)	1, 3, 4, 10, (7), (12)										
	Energia: 855,28 Kcal / 3 575,07 Kj			Energia: 633,39 Kcal / 2 647,57 Kj			Energia: 281,43 Kcal / 1 176,38 Kj			Energia: 459,56 Kcal / 1 920,96 Kj			Energia: 713,44 Kcal / 2 982,18 Kj		
	Fehérje 41,00 g	Zsír 28,20 g	T.Zsír 7,96 g	Fehérje 22,90 g	Zsír 19,38 g	T.Zsír 2,95 g	Fehérje 22,93 g	Zsír 11,46 g	T.Zsír 5,55 g	Fehérje 31,76 g	Zsír 11,57 g	T.Zsír 4,69 g	Fehérje 18,34 g	Zsír 31,01 g	T.Zsír 5,25 g
	Szénhidrát 100,82 g	Cukor 0,00 g	Só 2,69 g	Szénhidrát 99,09 g	Cukor 10,43 g	Só 1,93 g	Szénhidrát 45,74 g	Cukor 16,49 g	Só 5,02 g	Szénhidrát 83,75 g	Cukor 0,44 g	Só 4,50 g	Szénhidrát 105,20 g	Cukor 5,33 g	Só 2,50 g
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér , Kenőmájás, Paprika	Zsemle Hosszú, Vajkrém, Paradicsom	Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Sajtos párizsi, Sárgarépa karika	Félbarna kenyér , Margarin, Halász Husito, Paprika	Fahéjas csiga										
	1, (6), (7), (10)	1, 7	1, 7, (6)	1, 7	1, 3, 7, (15)										
	Energia: 185,32 Kcal / 774,64 Kj			Energia: 225,34 Kcal / 941,92 Kj			Energia: 184,07 Kcal / 769,41 Kj			Energia: 207,64 Kcal / 867,94 Kj			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 Kj		
	Fehérje 7,40 g	Zsír 5,04 g	T.Zsír 1,80 g	Fehérje 6,10 g	Zsír 8,64 g	T.Zsír 4,01 g	Fehérje 7,20 g	Zsír 4,42 g	T.Zsír 1,21 g	Fehérje 10,68 g	Zsír 6,18 g	T.Zsír 3,57 g	Fehérje 3,80 g	Zsír 12,30 g	T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,76 g	Cukor 0,00 g	Só 1,01 g	Szénhidrát 32,80 g	Cukor 0,00 g	Só 0,69 g	Szénhidrát 27,98 g	Cukor 0,00 g	Só 1,16 g	Szénhidrát 27,07 g	Cukor 0,00 g	Só 1,44 g	Szénhidrát 30,90 g	Cukor 0,00 g	Só 0,30 g

Szalontai Zsolt
élelmezésvezető

Bablinszki László
főszakács