

Heti étlap															
2023. február 20 – február 24.															
Tízórai	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	Kakaó, Kuglóf			Citromos tea, Sonka krémes, Félbarna kenyér			Karamellás tej, Margarinos Zsemle, Sárgabaracklekvár			Gyümölcs tea, Sült húskrémes, Teljes kiőrlésű kenyér, Vegyes vágott savanyúság			Gyümölcs tea, Körözöttes, Teljes kiőrlésű kenyér		
	1, 3, 7			1, 7, (6)			1, 7, (12)			1, (7), (12)			1, 7		
	Energia: 246,38 Kcal / 1 029,87 KJ			Energia: 292,96 Kcal / 1 224,57 KJ			Energia: 243,13 Kcal / 1 016,28 KJ			Energia: 355,92 Kcal / 1 487,75 KJ			Energia: 247,57 Kcal / 1 034,84 KJ		
	Fehérje 5,18 g	Zsír 5,38 g	T.Zsír 1,88 g	Fehérje 6,93 g	Zsír 9,15 g	T.Zsír 4,10 g	Fehérje 5,43 g	Zsír 0,65 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 8,56 g	Zsír 15,53 g	T.Zsír 4,10 g	Fehérje 9,74 g	Zsír 3,45 g	T.Zsír 1,55 g
Szénhidrát 42,99 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 44,99 g	Cukor 18,00 g	Só 0,96 g	Szénhidrát 53,45 g	Cukor 22,85 g	Só 0,51 g	Szénhidrát 43,39 g	Cukor 14,99 g	Só 1,95 g	Szénhidrát 43,17 g	Cukor 14,99 g	Só 1,26 g	
Ebéd	Gulyásleves, Félbarna kenyér,			Tojásleves,			Lebbencsleves,			Kertészleves,			Gyümölcsleves,		
	Tejberizs, Kakaószórat, Gyümölcs			Burgonya főzelék, Sertés pörkölt			Mustáros csirkeragu, Szarvacskaszerű tészta			Lencsefőzelék, Sült virsli, Nápolyi			Párolt bulgur, Zöldséges csirkecsíkok		
	1, 7, 9, (12)			1, 3, 7, (12)			1, 7, 9, 10, (12)			1, 7, 9, 10, (3), (5), (6), (8), (11), (12)			1, 7, (10), (12)		
	Energia: 741,03 Kcal / 3 097,51 KJ			Energia: 581,12 Kcal / 2 429,08 KJ			Energia: 568,62 Kcal / 2 376,83 KJ			Energia: 540,98 Kcal / 2 261,30 KJ			Energia: 528,42 Kcal / 2 208,80 KJ		
	Fehérje 22,32 g	Zsír 14,94 g	T.Zsír 2,43 g	Fehérje 26,53 g	Zsír 27,40 g	T.Zsír 3,74 g	Fehérje 33,22 g	Zsír 10,90 g	T.Zsír 4,23 g	Fehérje 18,57 g	Zsír 31,72 g	T.Zsír 12,54 g	Fehérje 28,52 g	Zsír 7,62 g	T.Zsír 2,77 g
Szénhidrát 127,71 g	Cukor 28,42 g	Só 3,84 g	Szénhidrát 56,06 g	Cukor 0,88 g	Só 3,25 g	Szénhidrát 105,69 g	Cukor 0,26 g	Só 6,60 g	Szénhidrát 44,50 g	Cukor 14,13 g	Só 4,18 g	Szénhidrát 110,19 g	Cukor 9,99 g	Só 2,37 g	
Uzsonna	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér, Trappista sajt, Kígyóborka			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér, Halász marha párizsi, Paradicsom			Kockasajt, Kifli			Margarinos Zsemle Hosszú, Toast sonka, Paprika			Kakaós csiga		
	1, 7			1, (6), (10)			1, 7			1, (6), (7)			1, 3, 7, (8), (15)		
	Energia: 208,75 Kcal / 872,58 KJ			Energia: 178,57 Kcal / 746,42 KJ			Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ			Energia: 175,35 Kcal / 732,96 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ		
	Fehérje 10,34 g	Zsír 6,34 g	T.Zsír 3,67 g	Fehérje 7,74 g	Zsír 3,85 g	T.Zsír 0,92 g	Fehérje 8,32 g	Zsír 6,56 g	T.Zsír 3,72 g	Fehérje 8,68 g	Zsír 1,92 g	T.Zsír 0,59 g	Fehérje 3,80 g	Zsír 0,00 g	T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,66 g	Cukor 0,00 g	Só 1,00 g	Szénhidrát 27,34 g	Cukor 0,00 g	Só 0,95 g	Szénhidrát 25,58 g	Cukor 0,00 g	Só 0,70 g	Szénhidrát 32,90 g	Cukor 0,00 g	Só 0,70 g	Szénhidrát 30,90 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g

Szalontai Zsolt  
élelmezésvezető

Bablinszki László  
főszakács