

Heti étlap 2023. február 27 – március 03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Margarinos zsemle, Forralt tej, Méz,	Gyümölcs tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér, Halász Botond Sonka	Karamellás tej, Fonott kalács	Gyümölcs tea, Tonhalkrémes, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér, Halász Bizánci sonka, Jégcsapretek
	1, 7	1, (6), (7)	1, 3, 7	1, 4, 7, 10, (12)	1
	Energia: 211,15 Kcal / 882,61 KJ	Energia: 226,35 Kcal / 946,14 KJ	Energia: 200,45 Kcal / 837,88 KJ	Energia: 283,81 Kcal / 1 186,33 KJ	Energia: 255,80 Kcal / 1 069,24 KJ
	Fehérje 5,44 g Zsír 0,65 g T.Zsír 1,63 g Szénhidrát 45,64 g	Fehérje 8,23 g Zsír 2,52 g T.Zsír 0,10 g Szénhidrát 41,37 g	Fehérje 5,36 g Zsír 1,45 g T.Zsír 1,63 g Szénhidrát 40,48 g	Fehérje 7,49 g Zsír 8,94 g T.Zsír 3,56 g Szénhidrát 42,12 g	Fehérje 7,35 g Zsír 4,74 g T.Zsír 1,63 g Szénhidrát 44,57 g
Ebéd	Darálthúsos leves, Szilvalekváros gombóc, Gyümölcs	Ivólé, Tarhonyáshús	Csontleves, Kelkáposzta főzelék, Vagdalt /sertés/, Csiga tészta, Túró rúdi	Citromos almaleves, Makaróni tészta, Bolognai ragu, Trappista sajt	Karfiolkrémleves, Levesgyöngy, Rakott burgonya, Kovászos uborka
	1, 3, 7, 9	(1), (12)	1, 3, 7, 9, (5)	1, 7, (6), (12)	1, 3, 7, (6), (10), (12)
	Energia: 818,72 Kcal / 3 422,25 KJ	Energia: 623,51 Kcal / 2 606,27 KJ	Energia: 497,07 Kcal / 2 077,75 KJ	Energia: 754,62 Kcal / 3 154,31 KJ	Energia: 630,49 Kcal / 2 635,45 KJ
	Fehérje 23,05 g Zsír 17,10 g T.Zsír 0,65 g Szénhidrát 134,46 g	Fehérje 15,43 g Zsír 16,74 g T.Zsír 0,61 g Szénhidrát 100,69 g	Fehérje 22,69 g Zsír 21,15 g T.Zsír 3,57 g Szénhidrát 52,82 g	Fehérje 27,40 g Zsír 21,53 g T.Zsír 4,81 g Szénhidrát 112,68 g	Fehérje 27,20 g Zsír 31,24 g T.Zsír 12,58 g Szénhidrát 59,05 g
Uzsonna	Kolbászkrémes Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Magvas vajkrémes Félbarna kenyér, Paprika	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér, Kaiser Cigánysonka, Kígyóuborka	Margarinos hosszú zsemle, Sajtos párizsi, Paradicsom	Túrós batyu
	1, 7, (6)	1, 7, 11, (5), (8)	1, (6), (7)	1, 7, (6)	1, 6, 7, (3)
	Energia: 344,81 Kcal / 1 441,31 KJ	Energia: 269,24 Kcal / 1 125,42 KJ	Energia: 160,38 Kcal / 670,39 KJ	Energia: 193,41 Kcal / 808,45 KJ	Energia: 192,36 Kcal / 804,06 KJ
	Fehérje 11,12 g Zsír 8,99 g T.Zsír 4,27 g Szénhidrát 53,12 g	Fehérje 8,38 g Zsír 13,61 g T.Zsír 3,87 g Szénhidrát 27,65 g	Fehérje 9,24 g Zsír 1,00 g T.Zsír 0,21 g Szénhidrát 27,74 g	Fehérje 7,96 g Zsír 4,32 g T.Zsír 1,24 g Szénhidrát 32,76 g	Fehérje 4,72 g Zsír 10,80 g T.Zsír 3,29 g Szénhidrát 18,85 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács