

ÉTLAP

2023. március

március 1-3.

Almaleves , Sült csirkemell, Karottás rizs, Csemege uborka			Brokkolikrémleves , Sertéspörkölt , Rövid csőtészta			Babgulyás , Burgonyás kocka		
Energia: 549,31 Kcal / 2 296,12 Kj			Energia: 473,78 Kcal / 1 980,40 Kj			Energia: 738,13 Kcal / 3 085,38 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
23,75 g	16,09 g	2,38 g	18,55 g	25,81 g	5,92 g	24,11 g	30,41 g	5,08 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,31 g	20,98 g	4,19 g	41,25 g	0,00 g	1,95 g	90,69 g	0,00 g	10,59 g
1,7,9,10,(3),(6),(11)			1,3,9			1,3,9,(6),(7),(10),(11)		

március 6-10.

Csontleves , Sertés sült, Tört burgonya , Vitamin saláta			Zellerkrémleves , Sült csirkemell, Vegyes köret, Szilvabefőtt			Köménymaglevés , Húsgombóc , Karalábé főzelék			Zsengebaleves, Brassói aprópecsenye , Tepsis burgonya , Vegyes vágott			Gulyásleves , Sztrapacska		
Energia: 538,61 Kcal / 2 251,39 Kj			Energia: 685,80 Kcal / 2 866,64 Kj			Energia: 597,89 Kcal / 2 499,18 Kj			Energia: 638,94 Kcal / 2 670,77 Kj			Energia: 611,58 Kcal / 2 556,40 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
22,60 g	30,59 g	8,74 g	31,11 g	28,07 g	4,67 g	20,30 g	27,04 g	5,70 g	23,35 g	34,48 g	8,23 g	24,73 g	27,82 g	5,83 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,88 g	1,00 g	2,10 g	75,90 g	0,62 g	5,00 g	67,54 g	4,80 g	5,63 g	57,44 g	2,00 g	3,79 g	64,61 g	0,00 g	5,32 g
1,3,9			1,7,9,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,7,9,(12)			1,3,7,9		

március 13-17.

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Sárgarépa krémleves , Sült csirkemell, Bulgur, Párolt kukorica			Húsleves , Főtt sertéshús , Piritott dara , Meggymártás			március 15.			Erdei gyümölcsleves , Tarhonyás hús, Csemege uborka			Pulykaraguleves , Túrós gombóc		
Energia: 391,08 Kcal / 1 634,71 Kj			Energia: 449,30 Kcal / 1 878,07 Kj						Energia: 517,60 Kcal / 2 163,57 Kj			Energia: 517,76 Kcal / 2 164,24 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
22,46 g	21,93 g	3,74 g	23,27 g	10,94 g	2,78 g				20,79 g	27,38 g	7,76 g	17,93 g	37,64 g	8,39 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,41 g	0,00 g	4,34 g	63,40 g	18,98 g	3,63 g				46,27 g	10,49 g	0,98 g	26,13 g	0,00 g	4,30 g
1,7,9,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9						1,3,7,10			1,7,9		

március 20-24.

Zöldborsóleves , Fokhagymás sertéssült, Tört burgonya , Párolt káposzta			Lebbencsleves , Paradicsomos káposzta főzelék Sertéspörkölt			Karfiolleves Zölds.pir.tészta sertéshússal			Csontleves , Pusztapörkölt, Csemege uborka			Palóclevés , Darásmetelt , Barackíz		
Energia: 534,92 Kcal / 2 235,97 Kj			Energia: 409,48 Kcal / 1 711,63 Kj			Energia: 1 025,30 Kcal / 4 285,75 Kj			Energia: 471,30 Kcal / 1 970,03 Kj			Energia: 623,04 Kcal / 2 604,31 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
24,98 g	20,67 g	3,73 g	15,03 g	20,13 g	5,37 g	45,18 g	55,30 g	16,00 g	19,62 g	22,12 g	6,62 g	18,16 g	26,27 g	5,42 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60,77 g	9,99 g	2,82 g	41,18 g	9,99 g	3,78 g	85,20 g	0,00 g	3,74 g	47,11 g	0,00 g	1,72 g	77,57 g	4,86 g	2,32 g
1,3,9,(6),(7),(10),(11)			1,3,9			1,3,7,9			1,3,9,10			1,3,7,9,(12)		

március 27-31.

Vegyes gyümölcsleves, Bácskai rizseshús, Vegyes vágott			Húsleves , Főtt sertéshús , Burgonyapüré , Paradicsom mártás			Reszelttészta leves , Zöldborsófőzelék , fasírt			Tökleves , Rakott burgonya kolbásszal , Csemege uborka			Legényfogó leves, Fokhagymás spagetti		
Energia: 689,91 Kcal / 2 883,82 KJ			Energia: 484,00 Kcal / 2 023,12 KJ			Energia: 462,21 Kcal / 1 932,04 KJ			Energia: 443,09 Kcal / 1 852,12 KJ			Energia: 517,30 Kcal / 2 162,31 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
21,77 g	30,70 g	8,53 g	23,65 g	18,81 g	4,32 g	20,56 g	21,96 g	5,21 g	18,13 g	22,79 g	7,35 g	22,91 g	28,10 g	11,11 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,51 g	12,09 g	4,34 g	53,86 g	7,99 g	2,29 g	44,68 g	1,00 g	2,21 g	40,27 g	3,00 g	2,92 g	42,53 g	0,00 g	1,75 g
1,7,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10			1,3,7,9		

Nemzetközi kód	Allergén
1	Glutén
2	Rák
3	Tojás
4	Hal
5	Földimogyoró
6	Szója
7	Tejtermék, laktóz
8	Diófélék
9	Zeller
10	Mustár
11	Szezám
12	Kéndioxid, szulfít
13	Csillagfűrt
14	Puhatestűek
15	Mesterséges édesítőszer
16	Édesgyökér