



Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--------------------------|-------------------------------|---|---------|---------|--|-------------------|---------|---|-------------------|---------|---|-------------------------------|---------|---|---------|--------|
| Tízórai | (00489) Tóvárosi 11-14 | Kakaó , Fonott kalács | | | Áfonyás tea, Gépsonka, Liga margarin, Zöldpaprika, Bagett | | | Erdei gyümölcsstea, Trappista sajt, Liga margarin, Jégcsap retek, Graham kenyér | | | Tej, Mogyorókrém , Teljes kiőrlésű kenyér | | | Citromos tea, Csemege szalámi, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér | | |
| | | Energia: 375,56 Kcal / 1 569,84 KJ | | | Energia: 274,91 Kcal / 1 149,12 KJ | | | Energia: 351,61 Kcal / 1 469,73 KJ | | | Energia: 442,06 Kcal / 1 847,81 KJ | | | Energia: 404,72 Kcal / 1 691,73 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 15,14 g | 9,88 g | 4,72 g | 13,88 g | 6,74 g | 2,02 g | 16,08 g | 15,73 g | 8,44 g | 15,27 g | 16,70 g | 4,37 g | 13,80 g | 24,19 g | 8,79 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 56,09 g | 13,49 g | 0,86 g | 40,63 g | 12,29 g | 1,18 g | 36,37 g | 9,99 g | 1,91 g | 57,15 g | 19,20 g | 1,31 g | 38,33 g | 10,09 g | 2,21 g | | |
| 1,3,7 | | | 1,7,(6) | | | 1,7 | | | 1,6,7,8 | | | 1,(7) | | | | |
| Ebéd | (00489) Tóvárosi 11-14 | Csurgatott tojás leves , Bolognai spagetti, Reszelt sajt , Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű | | | Zelleres burgonyakrémleves, Húsos babragu, Napraforgómag, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs | | | Zöldborsóleves , Paprikásburgonya virslivel, Csemege uborka, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs | | | Rizsleves , Zöldbabfőzelék , Dínó falatok, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Legényfogó leves, Piskótarolád, Gyümölcs, Müzliszelet | | |
| | | Energia: 786,09 Kcal / 3 285,86 KJ | | | Energia: 636,49 Kcal / 2 660,53 KJ | | | Energia: 630,52 Kcal / 2 635,57 KJ | | | Energia: 492,48 Kcal / 2 058,57 KJ | | | Energia: 569,60 Kcal / 2 380,93 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 34,27 g | 39,31 g | 13,86 g | 23,33 g | 32,27 g | 7,96 g | 20,74 g | 31,50 g | 7,96 g | 10,19 g | 28,76 g | 5,44 g | 21,76 g | 15,05 g | 7,62 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 72,50 g | 3,45 g | 3,34 g | 61,60 g | 0,25 g | 2,07 g | 64,22 g | 0,03 g | 5,66 g | 47,42 g | 0,15 g | 2,51 g | 85,74 g | 37,07 g | 1,29 g | | |
| 1,3,7,9,(5),(6),(8),(11) | | | 1,7,9 | | | 1,9,10,15,(6),(7) | | | 1,3,6,7,9,11,(10) | | | 1,3,7,9,(5),(6),(8),(11),(12) | | | | |
| Uzsonna | (00489) Tóvárosi 11-14 | Tonhalkrém, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű | | | Vaniliás túrókrém, Zsemle, teljes kiőrlésű | | | Ízes levél | | | Piramis szelet, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle | | | Joghurt poharas natúr, Kifli, vizes | | |
| | | Energia: 162,13 Kcal / 677,70 KJ | | | Energia: 347,62 Kcal / 1 453,05 KJ | | | Energia: 204,80 Kcal / 856,06 KJ | | | Energia: 189,81 Kcal / 793,41 KJ | | | Energia: 185,94 Kcal / 777,23 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5,18 g | 7,20 g | 1,19 g | 17,03 g | 12,43 g | 6,16 g | 2,27 g | 10,97 g | 2,92 g | 12,24 g | 7,11 g | 2,26 g | 8,56 g | 7,64 g | 3,91 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 19,53 g | 0,00 g | 1,08 g | 41,51 g | 19,98 g | 0,54 g | 24,00 g | 10,90 g | 0,41 g | 19,31 g | 0,00 g | 1,16 g | 20,64 g | 0,00 g | 0,89 g | | |
| 1,3,4,7,10,(6) | | | 1,3,7 | | | 1,7,(3),(6),(12) | | | 1,(6),(7) | | | 1,7 | | | | |





Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

