



Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Tej , Sajtos pogácsa 50g			Barackos tea, Snidlinges túrókrém , Félbarna kenyér			Tejeskávé, Gabonagolyó			Citromos tea , Tojáskrém, Kígyóborka, Félbarna kenyér			Áfonyás tea, Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 235,41 Kcal / 984,01 KJ			Energia: 248,39 Kcal / 1 038,27 KJ			Energia: 350,90 Kcal / 1 466,76 KJ			Energia: 237,13 Kcal / 991,20 KJ			Energia: 296,46 Kcal / 1 239,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,04 g	11,94 g	4,28 g	11,38 g	6,29 g	3,19 g	13,58 g	4,75 g	2,24 g	8,64 g	6,55 g	1,40 g	10,38 g	11,30 g	3,64 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21,68 g 0,00 g 0,83 g			36,10 g 9,99 g 1,72 g			63,04 g 21,44 g 0,73 g			35,67 g 9,99 g 1,35 g			37,87 g 9,99 g 1,26 g				
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Meggyleves , Lecsós csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Gyümölcs, Müzliszelet			Daragaluska leves , Kelkáposzta főzelék , Csirkepörkölt , Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros gombaleves, Ananászos csirkeragu , Párolt rizs , Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű			Tarhonyaleves , Tejföl 12 % , Székelykáposzta, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs			Palócleves , Tejbedara , Kakaó szórát, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű		
		Energia: 804,19 Kcal / 3 361,51 KJ			Energia: 632,28 Kcal / 2 642,93 KJ			Energia: 851,04 Kcal / 3 557,35 KJ			Energia: 620,93 Kcal / 2 595,49 KJ			Energia: 863,31 Kcal / 3 608,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31,74 g	30,57 g	8,17 g	35,93 g	29,33 g	4,21 g	35,33 g	31,05 g	4,15 g	20,80 g	39,94 g	13,44 g	26,64 g	31,92 g	9,45 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
97,59 g 18,38 g 3,97 g			54,83 g 0,02 g 3,56 g			105,46 g 10,71 g 3,37 g			43,33 g 0,00 g 2,45 g			115,74 g 17,31 g 1,44 g				
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Kópé szelet, Liga margarin, Savanyú káposzta, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tavaszi felvágott, Liga margarin, Magvas rúd			Bécsi felvágott, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű			Kockasajt , Kifli, vizes			Mini pizza		
		Energia: 134,25 Kcal / 561,17 KJ			Energia: 250,30 Kcal / 1 046,25 KJ			Energia: 148,87 Kcal / 622,28 KJ			Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ			Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,02 g	12,05 g	4,05 g	8,89 g	11,70 g	3,45 g	4,07 g	5,87 g	1,72 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g	8,00 g	29,00 g	9,00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
17,79 g 0,00 g 1,55 g			26,85 g 0,05 g 1,55 g			20,10 g 0,00 g 0,79 g			11,84 g 0,00 g 0,85 g			56,00 g 5,00 g 1,20 g				





Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

