



Heti étlap 2023.01.09. - 2023.01.13.

|                            |                               | hétfő   | kedd  | szerda  | csütörtök   | péntek  |
|----------------------------|-------------------------------|---|---|---|---|---|
| <b>Tízórai</b>             | <b>(00489) Tóvárosi 11-14</b> | Epres tej, Kakaós csiga   | Meggyes tea, Gépsonka, Liga margarin, Kígyóuborka, Magvas rúd             | Karamell, Kalács fonott 500g  | Áfonyás tea, Vaniliás túrókrém, Félbarna kenyér                                 | Tej , Zala felvágott, Liga margarin, Graham kenyér                              |
|                            |                               | Energia: 330,94 Kcal / 1 383,33 KJ  | Energia: 286,44 Kcal / 1 197,32 KJ  | Energia: 367,06 Kcal / 1 534,31 KJ  | Energia: 417,92 Kcal / 1 746,91 KJ  | Energia: 374,77 Kcal / 1 566,54 KJ  |
|                            |                               | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír   |
|                            |                               | 11,79 g 13,24 g 7,13 g  | 14,11 g 8,73 g 2,22 g   | 14,40 g 9,01 g 4,21 g   | 18,34 g 12,12 g 6,23 g  | 19,39 g 16,16 g 6,24 g  |
|                            |                               | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |
| 40,10 g 0,17 g 0,65 g      | 37,14 g 10,04 g 1,27 g        | 56,67 g 14,49 g 0,85 g  | 58,19 g 29,97 g 0,96 g  | 37,89 g 0,00 g 2,26 g   |   |   |
| 1,7,15,(6),(12)            | 1,3,7,11,(6)                  | 1,3,7   | 1,7   | 1,7,(6)   |   |   |
| <b>Ebéd</b>                | <b>(00489) Tóvárosi 11-14</b> | Paradicsomleves , Zöldséges rizseshús, Csemege uborka, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű | Kertészleves , Burgonyafőzelék, Vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs | BrokkolikréMLEVES, Reszelt sajt, Budapest pulykaragu, Tarhonya köret 11-14, Gyümölcs, Müzliszelet | Húsgombócleves , Zöldborsófőzelék , Lecsós virsli, Alma, Teljes kiőrlésű kenyér | Lencsegulyás, Szilvás gombóc , Fahéjas szórát, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs |
|                            |                               | Energia: 742,48 Kcal / 3 103,57 KJ  | Energia: 853,31 Kcal / 3 566,84 KJ  | Energia: 925,02 Kcal / 3 866,58 KJ  | Energia: 722,72 Kcal / 3 020,97 KJ  | Energia: 715,32 Kcal / 2 990,04 KJ  |
|                            |                               | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír   |
|                            |                               | 22,86 g 29,58 g 7,06 g  | 28,18 g 44,47 g 10,91 g   | 52,29 g 45,60 g 16,25 g   | 29,64 g 36,20 g 8,50 g  | 24,70 g 32,04 g 5,29 g  |
|                            |                               | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |
| 94,69 g 13,71 g 5,00 g     | 83,32 g 0,08 g 4,01 g         | 75,09 g 2,47 g 4,54 g   | 67,72 g 9,01 g 5,31 g   | 82,21 g 10,04 g 3,83 g  |   |   |
| 1,9,10,15,(5),(6),(8),(11) | 1,3,7,9                       | 1,3,7,(5),(6),(8),(11),(12)   | 1,6,7,9,(10)  | 1,9,10,(12)   |   |   |
| <b>Uzsonna</b>             | <b>(00489) Tóvárosi 11-14</b> | Tormás tojáskrém, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű                                  | Kockasajt , Kifli, vizes  | Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű                              | Sajtós párizsi, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle                                | Vajkrém magyaros, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli                          |
|                            |                               | Energia: 170,27 Kcal / 711,73 KJ  | Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ  | Energia: 228,19 Kcal / 953,83 KJ  | Energia: 223,05 Kcal / 932,35 KJ  | Energia: 474,77 Kcal / 1 984,54 KJ  |
|                            |                               | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír   |
|                            |                               | 7,40 g 6,92 g 1,33 g  | 5,10 g 5,44 g 2,97 g  | 9,28 g 11,48 g 3,68 g   | 8,40 g 11,87 g 4,11 g   | 11,66 g 26,09 g 11,80 g   |
|                            |                               | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |
| 19,63 g 0,16 g 1,51 g      | 11,84 g 0,00 g 0,85 g         | 21,99 g 0,00 g 1,22 g   | 20,71 g 0,00 g 1,48 g   | 45,70 g 0,10 g 1,11 g   |   |   |
| 1,3,7,10,(12)              | 1,7                           | 1,3,7,11  | 1,7,(6)   | 1,7   |   |   |





**Heti étlap 2023.01.09. - 2023.01.13.**

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

