



Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Fahéjas kakaó, Briós	Gyümölcsstea, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér	Vaníliás tej, Gabonagolyó	Citromos tea , Főtt virsli, Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér	Szilvás tea, Tojáskrém, Kígyóuborka, Félbarna kenyér										
		Energia: 542,16 Kcal / 2 266,23 KJ		Energia: 163,14 Kcal / 681,93 KJ		Energia: 335,32 Kcal / 1 401,64 KJ		Energia: 345,07 Kcal / 1 442,39 KJ		Energia: 265,59 Kcal / 1 110,17 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,07 g	15,11 g	7,02 g	4,84 g	1,67 g	0,03 g	13,50 g	4,75 g	2,24 g	13,58 g	14,68 g	5,39 g	8,89 g	6,61 g	1,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,83 g	22,19 g	0,94 g	31,73 g	9,99 g	0,55 g	59,24 g	18,44 g	0,72 g	39,06 g	14,19 g	2,84 g	40,52 g	9,99 g	1,75 g		
1,3,7,(8),(11)			1,(6),(7),(10)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,7,10,(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Zöldborsóleves , Pusztapörkölt, Csemege uborka, Gyümölcs, Müzsizselet	Reszelt tészta leves, Tököfzelék , Dínó falatok, Narancs, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiol leves, Kukoricás sertésragu, Párolt rizs , Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű	Sajtkrémleves, Chilisbab, Levesgyöngy, Banán, Teljes kiőrlésű kenyér	Halgaluskaleves, Túrós metélt isk, Tejföl 12 %, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs										
		Energia: 650,98 Kcal / 2 721,10 KJ		Energia: 622,85 Kcal / 2 603,51 KJ		Energia: 1 005,76 Kcal / 4 204,08 KJ		Energia: 807,22 Kcal / 3 374,18 KJ		Energia: 892,39 Kcal / 3 730,19 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,94 g	31,21 g	8,32 g	14,60 g	28,74 g	5,08 g	27,10 g	53,82 g	14,95 g	29,95 g	45,32 g	14,58 g	37,23 g	40,80 g	16,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65,87 g	2,43 g	4,93 g	75,05 g	0,09 g	3,05 g	101,52 g	3,29 g	4,82 g	68,63 g	0,69 g	3,60 g	92,28 g	0,05 g	3,94 g		
1,9,10,15,(5),(6),(7),(8), (11),(12)			1,3,6,7,9,11,(10)			1,7,(5),(6),(8),(11)			1,3,7			1,3,4,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Marhapárizsi, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű	Pulyka felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Magvas rúd	Húspástétom, Lilahagyma, Zsemle, teljes kiőrlésű	Fahéjas csiga	Gyümölcsjoghurt 125g., Kifli teljes kiőrlésű										
		Energia: 216,51 Kcal / 905,01 KJ		Energia: 227,00 Kcal / 948,86 KJ		Energia: 192,71 Kcal / 805,53 KJ		Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ		Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,04 g	12,08 g	4,02 g	11,91 g	7,06 g	1,62 g	7,76 g	7,72 g	2,40 g	3,80 g	12,30 g	0,00 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,19 g	0,00 g	2,76 g	28,48 g	0,05 g	1,66 g	22,79 g	0,00 g	0,84 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g	41,87 g	12,99 g	0,93 g		
1,3,7,(6),(10)			1,3,7,11,(6)			1,3,7			1,7,(6),(12)			1,7				





**Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.**

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

