



Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Tejeskávé, Ricottás táská			Csipkebogyó tea, Sajtkrém, natur, Félbarna kenyér			Tej , Mogorókrém , Teljes kiőrlésű kenyér			Áfonyás tea, Csemege szalámi, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó , Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 424,02 Kcal / 1 772,40 KJ			Energia: 222,85 Kcal / 931,51 KJ			Energia: 442,06 Kcal / 1 847,81 KJ			Energia: 407,06 Kcal / 1 701,51 KJ			Energia: 274,81 Kcal / 1 148,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,78 g	16,75 g	8,04 g	8,84 g	4,06 g	2,54 g	15,27 g	16,70 g	4,37 g	13,85 g	24,24 g	8,79 g	13,51 g	5,24 g	2,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,04 g	15,99 g	0,54 g	37,36 g	9,99 g	1,50 g	57,15 g	19,20 g	1,31 g	38,71 g	10,09 g	2,19 g	43,08 g	9,99 g	0,78 g		
1,7,(3),(8),(11)			1,7			1,6,7,8			1,(7)			1,7				
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Csupgattott tojás leves , Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs , Gyümölcs, Keks, teljes kiőrlésű			Brokkolikrémleves, Pírtott zsemle, Tarhonyás, Vitaminsaláta, Gyümölcs, Müzliszelet			Zabgaluskaleves, Húsgombóc, Paradicsom mártás 11-14, Burgonya sós féladag , Gyümölcs, Keks, teljes kiőrlésű			Lebbencsleves , Zöldbabfőzelék , Aprópecsenye, Narancs, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyömbéres jércleves, Túrótöltelikes gombóc, Tejföl 12 %, Gyümölcs, Müzliszelet		
		Energia: 847,97 Kcal / 3 544,51 KJ			Energia: 759,03 Kcal / 3 172,75 KJ			Energia: 826,51 Kcal / 3 454,81 KJ			Energia: 848,77 Kcal / 3 547,86 KJ			Energia: 880,02 Kcal / 3 678,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,41 g	38,70 g	7,98 g	29,03 g	37,66 g	11,90 g	25,58 g	34,80 g	8,17 g	28,56 g	51,63 g	13,68 g	36,28 g	28,91 g	7,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96,93 g	3,35 g	4,72 g	74,98 g	2,47 g	3,03 g	100,79 g	23,97 g	4,88 g	65,58 g	0,09 g	3,90 g	115,17 g	2,44 g	1,57 g		
1,3,(5),(6),(8),(11)			1,7,12,15,(5),(6),(8),(11)			1,3,9,(5),(6),(8),(11)			1,7			1,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)				
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Kenőmájas, Jégcsap retek, Magvas rúd			Marhapárizsi, Liga margarin, Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tormás tojáskrém, Kígyóborka, Sajtos stanqli			Magvas pogácsa			Gépsonka, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle		
		Energia: 158,69 Kcal / 663,32 KJ			Energia: 215,81 Kcal / 902,09 KJ			Energia: 360,17 Kcal / 1 505,51 KJ			Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ			Energia: 181,97 Kcal / 760,63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,62 g	2,99 g	0,06 g	8,01 g	12,08 g	4,01 g	13,21 g	9,79 g	1,86 g	5,80 g	11,00 g	4,65 g	12,21 g	7,08 g	2,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,60 g	0,05 g	0,77 g	18,91 g	0,00 g	2,76 g	54,76 g	2,06 g	1,94 g	19,25 g	1,93 g	0,35 g	17,67 g	0,00 g	1,08 g		
1,3,7,11,(6),(10)			1,3,7,(6),(10)			1,3,7,10,(12)			1,7,(6),(12)			1,(6),(7)				





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

