



Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Kakaó , Briós			Citromos tea , Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej , Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér			Gyümölcstea, Pulyka felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Szilvás tea, Körözött , Graham kenyér		
		Energia: 539,99 Kcal / 2 257,16 Kj			Energia: 288,62 Kcal / 1 206,43 Kj			Energia: 388,75 Kcal / 1 624,98 Kj			Energia: 245,55 Kcal / 1 026,40 Kj			Energia: 270,73 Kcal / 1 131,65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18,24 g	15,32 g	7,15 g	10,35 g	11,27 g	3,64 g	13,21 g	8,20 g	3,38 g	11,70 g	5,67 g	1,71 g	10,23 g	5,69 g	2,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,66 g	21,19 g	0,94 g	36,23 g	9,99 g	1,18 g	65,41 g	24,92 g	1,39 g	36,84 g	9,99 g	1,91 g	42,37 g	9,99 g	1,62 g		
1,3,7,(8),(11)			1,7,11			1,7,(12)			1,(6),(7)			1,7				
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Hagymaleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű			Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Kelkáposzta főzelék , Vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs			Rántott leves, Pírtott zsemlekočka, Tavaszi rizsesmáj, Cékasaláta , Gyümölcs, Müzliszelet			Húsgombóclevés , Főtt tojás , Parajfőzelék, Alma, Főtt burgonya , Teljes kiőrlésű kenyér			Palócleves , Ízes bukta 11-14, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű		
		Energia: 860,89 Kcal / 3 598,52 Kj			Energia: 705,63 Kcal / 2 949,53 Kj			Energia: 657,63 Kcal / 2 748,89 Kj			Energia: 550,47 Kcal / 2 300,96 Kj			Energia: 1 102,77 Kcal / 4 609,58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36,29 g	43,95 g	16,32 g	25,48 g	30,85 g	7,63 g	25,68 g	21,59 g	3,97 g	24,15 g	17,69 g	3,66 g	31,74 g	41,86 g	11,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,64 g	3,46 g	4,58 g	79,23 g	0,00 g	3,52 g	82,78 g	7,94 g	3,75 g	71,62 g	0,02 g	17,75 g	147,52 g	39,11 g	1,55 g		
1,7,9,(5),(6),(8),(11)			1,3,(7)			1,15,(5),(6),(7),(8),(11), (12)			1,3,6,7,9			1,3,7,(5),(6),(8),(11),(12)				
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Tavaszi felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Kakaó poharas 0,2l, Kifli, vizes			Házi húskrém, Lilahagyma, Magvas rúd			Kockasajt , Kifli teljes kiőrlésű			Kenőmájás, Kígyóuborka, Rozsos stangli		
		Energia: 204,43 Kcal / 854,52 Kj			Energia: 185,33 Kcal / 774,68 Kj			Energia: 295,97 Kcal / 1 237,15 Kj			Energia: 161,07 Kcal / 673,27 Kj			Energia: 308,99 Kcal / 1 291,58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,73 g	10,71 g	3,47 g	8,76 g	1,44 g	0,54 g	21,77 g	7,94 g	1,65 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g	9,14 g	3,94 g	0,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,43 g	0,00 g	1,38 g	34,24 g	12,20 g	0,52 g	33,38 g	0,05 g	1,75 g	19,82 g	0,00 g	1,00 g	59,42 g	2,60 g	1,42 g		
1,3,7,(6)			1,7			1,3,7,11			1,7			1,3,7,11,(6),(10)				





Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.24.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

