



Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Citromos tea, Kockasajt , Kígyóborka, Kifli teljes kiőrlésű	Meggyes tea, Házi húskrém, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér	Vaníliás tej, Magvas pogácsa	Csipkebogyó tea , Tejbedara , Kakaó szórat	Almás tea, Eidámi sajt, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 208,27 Kcal / 870,57 KJ	Energia: 272,22 Kcal / 1 137,88 KJ	Energia: 346,92 Kcal / 1 450,13 KJ	Energia: 455,53 Kcal / 1 904,12 KJ	Energia: 326,66 Kcal / 1 365,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,94 g 5,66 g 3,03 g	18,05 g 5,83 g 1,42 g	14,30 g 14,75 g 6,69 g	13,21 g 3,71 g 2,00 g	14,78 g 15,20 g 8,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,95 g 9,99 g 1,01 g	36,55 g 9,99 g 1,51 g	38,49 g 7,92 g 0,68 g	91,59 g 23,98 g 0,21 g	32,50 g 9,99 g 1,40 g		
1,7	1,3,(7)	1,7,(6),(12)	1,7	1,7		
<b>Ebéd</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Zöldbableves, Tonhalas pelatti, Reszelt sajt , Gyümölcs, Müzliszelet	Árpagyöngyleves, Burgonyafőzelék , Dínó falatok, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiol leves, Mézes mustáros csirkemell, Párolt rizs , Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű	Májgombóc leves , Zöldborsófőzelék , Főtt tojás, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér	Jókai bableves , Túrós metélt isk, Tejföl 12 %, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs
		Energia: 741,88 Kcal / 3 101,06 KJ	Energia: 599,74 Kcal / 2 506,91 KJ	Energia: 844,64 Kcal / 3 530,60 KJ	Energia: 679,93 Kcal / 2 842,11 KJ	Energia: 947,51 Kcal / 3 960,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,12 g 31,18 g 11,99 g	11,26 g 29,60 g 5,27 g	30,51 g 38,20 g 7,30 g	34,67 g 25,70 g 7,16 g	38,51 g 51,50 g 19,61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85,23 g 2,46 g 4,26 g	70,76 g 0,13 g 2,42 g	93,11 g 4,10 g 4,61 g	75,46 g 10,12 g 4,05 g	81,07 g 0,05 g 4,57 g		
1,4,7,(5),(6),(8),(11),(12)	1,3,6,7,9,11,(10)	1,7,10,(5),(6),(8),(11),(12)	1,3,7,9,(6)	1,7,9		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Pizzás csiga	Kefír poharas , Zsemle	Vajkrém magyaros, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű	Kópé szelet, Liga margarin, Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű	Alma, Müzliszelet
		Energia: 184,45 Kcal / 771,00 KJ	Energia: 209,09 Kcal / 874,00 KJ	Energia: 253,74 Kcal / 1 060,63 KJ	Energia: 137,21 Kcal / 573,54 KJ	Energia: 91,41 Kcal / 382,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,58 g 5,89 g 1,36 g	9,54 g 7,41 g 3,99 g	4,49 g 16,83 g 7,81 g	8,29 g 12,08 g 4,02 g	2,04 g 1,64 g 0,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27,07 g 6,24 g 0,21 g	25,82 g 0,00 g 1,06 g	20,71 g 0,00 g 0,58 g	18,17 g 0,00 g 1,56 g	16,80 g 2,40 g 0,03 g		
1,7,(6),(12)	1,7	1,3,7	1,3,7,(6),(10)	1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)		





**Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

