



Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Tej, Ökorszem	Szilvás tea, Sajtkrém, natur, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Liga margarin, Kifli teljes kiőrlésű	Almás tea, Turista felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Csipkebogyó tea , Tojáskrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 281,62 Kcal / 1 177,17 Kj		Energia: 217,21 Kcal / 907,94 Kj		Energia: 297,23 Kcal / 1 242,42 Kj		Energia: 286,72 Kcal / 1 198,49 Kj		Energia: 227,26 Kcal / 949,95 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,50 g	7,95 g	3,24 g	8,93 g	4,19 g	2,44 g	12,95 g	8,37 g	3,30 g	11,18 g	12,25 g	4,06 g	8,40 g	6,65 g	1,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,35 g	7,00 g	0,62 g	35,71 g	9,99 g	1,05 g	42,56 g	8,99 g	0,94 g	32,80 g	9,99 g	1,72 g	33,23 g	9,99 g	0,89 g		
1,3,7			1,7			1,7			1,(6),(7)			1,3,10,(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Brokkolikrémleves, Pirított zsemlekocka, Zöldborsós csirkeragu, Párolt bulgur, Gyümölcs, Müzliszelet	Magyaros zöldségleves , Sárgaborsó főzelék , Vagdalt, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves , Sztroganoff csirkeragu, Tészta köret, Gyümölcs, Keks, teljes kiőrlésű	Lebbencsleves , Tökfőzelék , Pulyka pörkölt, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér	Alföldi gulyásleves , Mákos nudli, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs										
		Energia: 819,00 Kcal / 3 423,42 Kj		Energia: 785,61 Kcal / 3 283,85 Kj		Energia: 678,95 Kcal / 2 838,01 Kj		Energia: 671,88 Kcal / 2 808,46 Kj		Energia: 1 017,98 Kcal / 4 255,16 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37,13 g	33,01 g	7,85 g	36,81 g	33,13 g	8,01 g	29,31 g	22,63 g	4,64 g	29,04 g	29,32 g	6,07 g	29,58 g	46,28 g	9,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96,34 g	2,50 g	4,52 g	83,80 g	0,04 g	3,83 g	88,09 g	13,71 g	3,43 g	71,52 g	0,09 g	3,98 g	118,11 g	9,99 g	1,96 g		
1,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)			1,3,9,(7)			1,7,9,10,15,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7			1				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Mustáros sonkakrém, Lilahagyma, Zsemle, teljes kiőrlésű	Dejós rúd	Kenőmájás, Savanyú káposzta, Zsemle	Keks, teljes kiőrlésű	Tej poharas 0,2l, Kifli, vizes										
		Energia: 178,81 Kcal / 747,43 Kj		Energia: 386,00 Kcal / 1 613,48 Kj		Energia: 93,20 Kcal / 389,58 Kj		Energia: 73,10 Kcal / 305,56 Kj		Energia: 153,58 Kcal / 641,96 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,75 g	5,59 g	1,52 g	9,00 g	15,00 g	6,20 g	3,41 g	1,32 g	0,11 g	1,35 g	2,59 g	0,20 g	8,56 g	3,44 g	1,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,15 g	0,00 g	0,84 g	51,00 g	16,50 g	0,10 g	16,76 g	0,00 g	0,57 g	10,79 g	3,27 g	0,14 g	22,04 g	0,00 g	0,56 g		
1,3,7,10,(6),(12)			1,3,7			1,(6),(7),(10),(12)			1,(5),(6),(8),(11)			1,7				





**Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

