



Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Tej, Sajtos stangli			Csipkebogyó tea , Tavaszi felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér			Karamell, Briós			Citromos tea, Lönccsfelvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Barackos tea, Trappista sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 403,33 Kcal / 1 685,92 KJ			Energia: 268,85 Kcal / 1 123,79 KJ			Energia: 344,37 Kcal / 1 439,47 KJ			Energia: 198,51 Kcal / 829,77 KJ			Energia: 345,96 Kcal / 1 446,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,50 g	7,45 g	2,64 g	8,68 g	10,31 g	3,54 g	17,50 g	14,45 g	6,64 g	5,03 g	5,27 g	1,23 g	15,73 g	15,86 g	8,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,25 g	1,90 g	1,23 g	35,21 g	9,99 g	1,80 g	79,24 g	21,19 g	0,93 g	32,75 g	9,99 g	1,51 g	34,81 g	9,99 g	1,66 g		
1,3,7			1,(6),(7)			1,3,7,(8),(11)			1,(6),(7)			1,7				
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Kertészleves , Tarhonyáshús , Céklasaláta , Gyümölcs, Müzsizélet			Lebbencsleves , Húsos babragu, Banán, Teljes kiőrlésű kenyér			Csurgatott tojás leves , Rántott halrudacska, Párolt rizs , Tartármártás , Gyümölcs, Keks, teljes kiőrlésű			Zöldborsóleves , Paradicsom mártás, Húsgombóc, Főtt burgonya , Gyümölcs, Müzsizélet			Frankfurti jellegű leves , Szilvás gombóc, Fahéjas szórat, Gyümölcs, Keks, teljes kiőrlésű		
		Energia: 747,55 Kcal / 3 124,76 KJ			Energia: 630,33 Kcal / 2 634,78 KJ			Energia: 788,60 Kcal / 3 296,35 KJ			Energia: 962,83 Kcal / 4 024,63 KJ			Energia: 683,34 Kcal / 2 856,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,65 g	32,30 g	9,04 g	22,00 g	25,11 g	6,92 g	37,63 g	31,83 g	6,00 g	31,43 g	36,17 g	9,03 g	14,81 g	39,86 g	7,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,01 g	7,94 g	2,99 g	77,55 g	0,68 g	2,66 g	87,09 g	5,27 g	3,90 g	125,51 g	23,11 g	5,01 g	66,13 g	13,26 g	5,14 g		
1,9,15,(5),(6),(7),(8),(11), (12)			1			1,3,4,7,10,(2),(5),(6),(8), (9),(11),(12)			1,3,9,(5),(6),(7),(8),(11), (12)			1,7,9,(5),(6),(8),(10),(11)				
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Piramis szelet, Liga margarin, Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Szezámós z. fűszeres sajtkrém, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű stangli			Kenőmájas, Savanyú káposzta, Zsemle, teljes kiőrlésű			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli, vizes			Mini pizza		
		Energia: 191,35 Kcal / 799,84 KJ			Energia: 387,51 Kcal / 1 619,79 KJ			Energia: 103,28 Kcal / 431,71 KJ			Energia: 139,57 Kcal / 583,40 KJ			Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,57 g	7,64 g	2,24 g	16,00 g	12,74 g	3,81 g	3,80 g	1,88 g	0,10 g	4,56 g	3,34 g	1,56 g	8,00 g	29,00 g	9,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,25 g	0,00 g	1,10 g	49,80 g	0,10 g	1,92 g	17,62 g	0,00 g	0,59 g	22,67 g	6,50 g	0,54 g	56,00 g	5,00 g	1,20 g		
1,3,7,(6)			1,7,11			1,3,7,(6),(10),(12)			1,7			1,7,(3),(8),(11)				





Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

