



Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Kakaó , Fahéjas csiga			Szilvás tea, Kópé szelet, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Karamell, Kifli, vizes			Citromos tea , Lönccsfelvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Áfonyás tea, Pulyka felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Félbarna kenyér		
		Energia: 431,17 Kcal / 1 802,29 KJ			Energia: 222,57 Kcal / 930,34 KJ			Energia: 222,01 Kcal / 928,00 KJ			Energia: 196,16 Kcal / 819,95 KJ			Energia: 243,90 Kcal / 1 019,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,04 g	16,92 g	2,55 g	9,31 g	11,90 g	3,98 g	10,26 g	4,19 g	2,04 g	4,97 g	5,21 g	1,23 g	11,67 g	5,61 g	1,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,56 g	9,99 g	0,34 g	36,75 g	9,99 g	1,51 g	35,68 g	10,99 g	0,62 g	32,36 g	9,99 g	1,52 g	36,73 g	9,99 g	1,92 g		
1,7,(6),(12)			1,(6),(7),(10)			1,7			1,(6),(7)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Olasz zöldségleves , Bácskai rizseshús, Céklasaláta , Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű			Málgombóc leves , Parafőzelék, Főtt tojás , Főtt burgonya , Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karfiolleves, Vadas csirketokány, Tészta köret, Gyümölcs, Müzliszelet			Csontleves, Cérnametélt, Sárgaborsó főzelék , Csirkepörkölt , Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Halgulyás, Piskótakocka 11-14, Csokoládé puding, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs		
		Energia: 876,14 Kcal / 3 662,27 KJ			Energia: 664,49 Kcal / 2 777,57 KJ			Energia: 627,81 Kcal / 2 624,25 KJ			Energia: 716,93 Kcal / 2 996,77 KJ			Energia: 454,06 Kcal / 1 897,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,21 g	43,94 g	9,58 g	29,57 g	22,20 g	6,93 g	28,19 g	22,03 g	4,92 g	43,99 g	27,95 g	4,07 g	18,06 g	7,01 g	2,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86,85 g	8,85 g	3,36 g	84,19 g	1,13 g	18,86 g	77,99 g	5,44 g	4,45 g	71,14 g	0,02 g	4,59 g	78,34 g	20,10 g	1,57 g		
1,9,15,(5),(6),(8),(11)			1,3,7,9,(6)			1,7,9,10,(5),(6),(8),(11), (12)			1,9			1,3,4,7,9,(6),(8),(12)				
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Kenőmájás, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Vajkrém natur, Jégcsap retek, Zsemle			Trappista sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér			Ricottás táská			Tej poharas 0,2l, Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 108,59 Kcal / 453,91 KJ			Energia: 235,82 Kcal / 985,73 KJ			Energia: 302,74 Kcal / 1 265,45 KJ			Energia: 259,00 Kcal / 1 082,62 KJ			Energia: 197,88 Kcal / 827,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,13 g	1,97 g	0,07 g	4,07 g	16,24 g	7,82 g	15,71 g	15,85 g	8,38 g	6,20 g	13,00 g	6,00 g	11,07 g	3,62 g	1,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,39 g	0,00 g	0,59 g	18,21 g	0,00 g	0,48 g	24,27 g	0,00 g	1,66 g	19,00 g	6,00 g	0,20 g	30,02 g	0,00 g	0,71 g		
1,3,7,(6),(10)			1,7			1,7			1,7,(3),(8),(11)			1,7				





Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

