



Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Citromos tea , Mini pizza			Áfonyás tea, Tojáskrém, Félbarna kenyér			Tej , Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér			Erdei gyümölcstea, Marhapárizsi, Liga margarin, Paradicsom, Félbarna kenyér		
		Energia: 562,81 Kcal / 2 352,55 Kj			Energia: 233,60 Kcal / 976,45 Kj			Energia: 417,65 Kcal / 1 745,78 Kj			Energia: 288,70 Kcal / 1 206,77 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,03 g	29,01 g	9,00 g	8,34 g	6,52 g	1,40 g	13,26 g	8,20 g	3,38 g	9,31 g	11,80 g	4,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,62 g	14,99 g	1,20 g	35,16 g	9,99 g	1,34 g	72,54 g	31,15 g	1,39 g	36,20 g	9,99 g	3,17 g		
1,7,(3),(8),(11)			1,3,10,(7),(12)			1,7,(12)			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Daragaluska leves , Fejtett babfőzelék , Dínó falatok, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves , Fasírtgolyó, Burgonyapüré , Vegyes vágott savanyúság, Gyümölcs, Müzliszelet			Zöldbableves, Csirkepaprikás , Galuska köret , Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű			Paradicsomleves , Natúr sertésszelet, Sajtmártás, Párolt bulgur, Gyümölcs, Müzliszelet		
		Energia: 626,95 Kcal / 2 620,65 Kj			Energia: 789,39 Kcal / 3 299,65 Kj			Energia: 595,00 Kcal / 2 487,10 Kj			Energia: 1 081,84 Kcal / 4 522,09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21,22 g	26,73 g	5,05 g	24,04 g	29,00 g	7,67 g	30,21 g	34,83 g	7,42 g	48,87 g	48,55 g	15,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,56 g	0,12 g	2,51 g	104,60 g	19,48 g	4,77 g	38,83 g	3,29 g	3,99 g	114,75 g	12,88 g	6,00 g		
1,3,6,7,9,10,11,(12)			1,3,6,7,15,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,3,7,(5),(6),(8),(11)			1,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)				
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Túrókrém meggyes, Teljes kiőrlésű kenyér			Gépsonka, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli			Medvehagymás sz. ricotta, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 187,14 Kcal / 782,25 Kj			Energia: 344,95 Kcal / 1 441,89 Kj			Energia: 146,14 Kcal / 610,87 Kj			Energia: 183,87 Kcal / 768,58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,22 g	2,77 g	1,17 g	19,30 g	8,93 g	2,37 g	5,40 g	4,60 g	0,49 g	7,07 g	3,52 g	1,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,84 g	5,99 g	0,46 g	44,76 g	0,10 g	1,71 g	20,58 g	0,00 g	0,57 g	30,65 g	6,50 g	0,69 g		
1,7			1,(6),(7)			1,3,7,11			1,7				





Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

