



Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Tejeskávét, Cifra kifli			Citromos tea , Céklás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej , Gabonagolyó			Szilvás tea, Snidlinges túrókrém , Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcstea, Tavaszi felvágott, Liga margarin, Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű		
		Energia: 326,43 Kcal / 1 364,48 KJ			Energia: 249,82 Kcal / 1 044,25 KJ			Energia: 311,23 Kcal / 1 300,94 KJ			Energia: 271,66 Kcal / 1 135,54 KJ			Energia: 245,75 Kcal / 1 027,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,88 g	3,75 g	2,04 g	5,02 g	10,58 g	4,86 g	13,50 g	4,75 g	2,24 g	11,73 g	6,48 g	3,09 g	7,70 g	10,66 g	3,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,04 g	14,49 g	0,69 g	33,11 g	9,99 g	0,48 g	53,25 g	12,45 g	0,72 g	39,38 g	9,99 g	1,27 g	29,66 g	9,99 g	1,39 g		
1,3,7,(11),(12)			1,7			1,7			1,7			1,3,7,(6)				
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Húsgombóclevés , Gránátos kocka isk, Csemege uborka, Gyümölcs, Müzliszelet			Tárkonyos zöldséglevés, Budapest ragu, Gersli, Gyümölcs, Keks, teljes kiőrlésű			Hamisgulyás , Finomfőzelék , Sült debreceni kolbász, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Rántott sertésszelet, Zöldséges burgonya, Káposzta saláta , Gyümölcs, Keks, teljes kiőrlésű			Lencsegulyás, Nudli fahéjas szóráttal, Fahéjas szórat, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs		
		Energia: 604,59 Kcal / 2 527,19 KJ			Energia: 938,27 Kcal / 3 921,97 KJ			Energia: 742,03 Kcal / 3 101,69 KJ			Energia: 697,81 Kcal / 2 916,85 KJ			Energia: 1 059,59 Kcal / 4 429,09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,11 g	18,09 g	2,69 g	35,41 g	46,10 g	11,23 g	27,68 g	43,39 g	11,54 g	26,04 g	15,21 g	2,66 g	36,53 g	31,46 g	5,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,63 g	2,42 g	4,45 g	94,09 g	3,43 g	3,43 g	58,70 g	0,09 g	5,91 g	111,02 g	3,27 g	3,43 g	155,22 g	10,04 g	2,54 g		
1,6,9,10,15,(5),(7),(8),(11),(12)			1,7,(5),(6),(8),(11)			1,7,9,(6)			1,3,(5),(6),(8),(11)			1,9,10,(12)				
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Tonhalkrém, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Zala felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Bagett			Mozzarella sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Magvas rúd			Dejós csiga 50g			Tejszelet		
		Energia: 163,82 Kcal / 684,77 KJ			Energia: 284,32 Kcal / 1 188,46 KJ			Energia: 199,79 Kcal / 835,12 KJ			Energia: 385,48 Kcal / 1 611,31 KJ			Energia: 131,91 Kcal / 551,38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,21 g	7,26 g	1,18 g	11,10 g	13,85 g	4,56 g	5,11 g	6,75 g	2,02 g	9,35 g	14,68 g	0,00 g	3,07 g	8,02 g	3,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,65 g	0,00 g	1,10 g	30,14 g	2,30 g	1,81 g	29,17 g	0,05 g	0,97 g	51,13 g	0,00 g	0,00 g	11,70 g	8,90 g	0,13 g		





Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna		1,3,4,7,10,(6)	1,7,(6)	1,3,7,11		1,3,7

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

