



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Tejeskávé, Briós			Citromos tea , Főtt tojás, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér			Limonádé, Tejbedara , Kakaó szórat			Almás tea, Zala felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Csipkebogyó tea, Körözött , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 343,89 Kcal / 1 437,46 KJ			Energia: 263,73 Kcal / 1 102,39 KJ			Energia: 463,65 Kcal / 1 938,06 KJ			Energia: 287,15 Kcal / 1 200,29 KJ			Energia: 234,66 Kcal / 980,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,58 g	14,45 g	6,64 g	10,06 g	9,42 g	2,48 g	13,21 g	3,71 g	2,00 g	10,84 g	12,55 g	4,14 g	9,96 g	5,82 g	2,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,04 g	20,19 g	0,94 g	34,49 g	9,99 g	0,83 g	93,57 g	25,98 g	0,21 g	32,57 g	9,99 g	1,61 g	35,22 g	9,99 g	1,29 g		
1,3,7,(8),(11)			1,3,(7)			1,7			1,(6),(7)			1,7				
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Zabgaluskaleves, Paradicsomos káposzta , Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs			Fokhagyma krémleves, Jóasszony ragu, Főtt burgonya , Levesgyöngy, Gyümölcs, Keks, teljes kiőrlésű			Lebbencsleves , Tökfőzelék , Sült virsli , Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves , Zöldborsós csirkemáj, Párolt bulgur, Gyümölcs, Müzliszelet			Jókai bableves , Darásmetélt ízzel , Barackíz, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs		
		Energia: 620,57 Kcal / 2 593,98 KJ			Energia: 797,08 Kcal / 3 331,79 KJ			Energia: 692,20 Kcal / 2 893,40 KJ			Energia: 806,22 Kcal / 3 370,00 KJ			Energia: 876,51 Kcal / 3 663,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,58 g	28,29 g	5,36 g	27,93 g	41,96 g	10,82 g	20,58 g	37,12 g	10,22 g	36,25 g	26,82 g	6,93 g	24,85 g	31,70 g	6,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,42 g	14,29 g	3,98 g	74,66 g	3,29 g	5,25 g	67,37 g	0,04 g	4,06 g	106,77 g	18,42 g	1,36 g	121,63 g	31,20 g	3,08 g		
1,3			1,3,7,(5),(6),(8),(11)			1,7,(6),(10)			1,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,9,(12)				
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Sajtos párizsi, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tejszelet			Olasz felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű stangli			Magvas pogácsa			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli, vizes		
		Energia: 226,94 Kcal / 948,61 KJ			Energia: 131,91 Kcal / 551,38 KJ			Energia: 375,04 Kcal / 1 567,67 KJ			Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ			Energia: 139,57 Kcal / 583,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,79 g	12,46 g	4,09 g	3,07 g	8,02 g	3,34 g	15,03 g	14,03 g	4,41 g	5,80 g	11,00 g	4,65 g	4,56 g	3,34 g	1,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,04 g	0,00 g	1,41 g	11,70 g	8,90 g	0,13 g	45,33 g	0,10 g	1,99 g	19,25 g	1,93 g	0,35 g	22,67 g	6,50 g	0,54 g		
1,3,7,(6)			1,3,7			1,(7)			1,7,(6),(12)			1,7				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

