



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Tej , Ízes levél	Meggyes tea, Mustáros sonkakrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell, Cifra kifli	Csipkebogyó tea, Marhapárizsi, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Szilvás tea, Medvehagymás sz. ricotta, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 326,13 Kcal / 1 363,22 KJ		Energia: 233,96 Kcal / 977,95 KJ		Energia: 330,92 Kcal / 1 383,25 KJ		Energia: 276,24 Kcal / 1 154,68 KJ		Energia: 229,53 Kcal / 959,44 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,77 g	14,72 g	4,96 g	10,72 g	5,37 g	1,49 g	12,80 g	3,75 g	2,04 g	9,08 g	11,87 g	3,97 g	6,66 g	4,45 g	0,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,25 g	10,90 g	0,74 g	35,26 g	9,99 g	0,79 g	53,24 g	16,49 g	0,68 g	33,15 g	9,99 g	2,72 g	38,44 g	9,99 g	0,44 g		
1,7,(3),(6),(12)		1,7,10,(6),(12)		1,3,7,(11),(12)		1,(6),(7),(10)		1,7,11								
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Zöldségleves szárnyas májjal, Fejtett babfőzelék , Sült debreceni kolbász, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolkrémleves, Pirított zsemlekočka, Bolognai spagetti, Reszelt sajt, Gyümölcs, Müzliszelet	Vegyes gyümölcsleves, Rántott halrudacska, Párolt bulgur, Tartármártás, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű	Daragaluska leves , Sóskafeőzelék , Főtt tojás , Főtt burgonya , Banán, Teljes kiőrlésű kenyér	Palócleves , Túrós metélt isk, Tejföl 12 % , Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű										
		Energia: 824,74 Kcal / 3 447,41 KJ		Energia: 906,03 Kcal / 3 787,21 KJ		Energia: 843,06 Kcal / 3 523,99 KJ		Energia: 820,72 Kcal / 3 430,61 KJ		Energia: 1 094,18 Kcal / 4 573,67 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39,77 g	44,53 g	13,46 g	38,51 g	46,75 g	18,00 g	39,35 g	29,28 g	7,02 g	26,45 g	27,34 g	6,55 g	37,52 g	63,14 g	22,67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65,17 g	0,09 g	4,84 g	81,78 g	2,63 g	3,13 g	106,91 g	26,29 g	2,25 g	114,34 g	15,01 g	4,15 g	91,97 g	3,32 g	3,76 g		
1,7,9,10,(6),(12)		1,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)		1,3,4,7,10,(2),(5),(6),(8),(9),(11),(12)		1,3,7,9		1,7,(5),(6),(8),(11)								
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Kópé szelet, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű	Főtt tojás, Liga margarin, Sárgarépa, Bagett	Olasz felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli	Kakaó poharas 0,2l, Kifli, vizes	Müzliszelet										
		Energia: 140,25 Kcal / 586,25 KJ		Energia: 258,55 Kcal / 1 080,74 KJ		Energia: 376,69 Kcal / 1 574,56 KJ		Energia: 185,33 Kcal / 774,68 KJ		Energia: 70,54 Kcal / 294,86 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,29 g	12,11 g	4,03 g	10,26 g	10,66 g	2,90 g	15,06 g	14,09 g	4,40 g	8,76 g	1,44 g	0,54 g	1,80 g	1,40 g	0,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,86 g	0,00 g	1,55 g	31,67 g	2,30 g	1,04 g	45,44 g	0,10 g	1,98 g	34,24 g	12,20 g	0,52 g	12,60 g	2,40 g	0,02 g		
1,3,7,(6),(10)		1,3,7		1,(7)		1,7		1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)								





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

