



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Citromos tea , Mini pizza			Karamell, Kukoricapehely			Áfonyás tea, Főtt tojás, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea , Lönccsfelvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 562,81 Kcal / 2 352,55 KJ			Energia: 350,47 Kcal / 1 464,96 KJ			Energia: 251,66 Kcal / 1 051,94 KJ			Energia: 190,47 Kcal / 796,16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,03 g	29,01 g	9,00 g	12,35 g	4,05 g	2,09 g	9,70 g	9,36 g	2,47 g	5,07 g	5,28 g	1,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,62 g	14,99 g	1,20 g	65,74 g	10,99 g	1,47 g	32,06 g	9,99 g	0,74 g	30,68 g	9,99 g	1,52 g		
1,7,(3),(8),(11)			7			1,3,(7)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Szilvaleves , Vadas csirketokány, Tészta köret, Gyümölcs, Müzliszelet			Májgombóc leves , Zöldborsófőzelék , Dínó falatok, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			BrokkolikréMLEVES, Burgonyapüré , Vagdalt, Napraforgómag, Csemege uborka, Gyümölcs, KeksZ, teljes kiőrlésű			Legényfogó leves, TúrótöltelÉkes gombóc, Tejföl 12 % , Porcukor, Gyümölcs, Müzliszelet		
		Energia: 703,09 Kcal / 2 938,92 KJ			Energia: 645,33 Kcal / 2 697,48 KJ			Energia: 925,96 Kcal / 3 870,51 KJ			Energia: 949,40 Kcal / 3 968,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,11 g	20,49 g	6,17 g	24,63 g	25,71 g	5,92 g	32,14 g	48,36 g	12,42 g	33,43 g	29,96 g	7,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99,46 g	20,39 g	3,17 g	76,96 g	10,17 g	4,40 g	88,22 g	3,29 g	6,99 g	132,88 g	17,43 g	1,73 g		
1,7,10,(5),(6),(8),(11),(12)			1,3,6,7,9,11,(10)			1,3,7,10,15,(5),(6),(8),(11)			1,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)				
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Sajtos párizsi, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle			Tonhalkrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli			Sajtkrém, natur, Paradicsom, Magvas rúd			Perec		
		Energia: 223,05 Kcal / 932,35 KJ			Energia: 315,07 Kcal / 1 316,99 KJ			Energia: 210,87 Kcal / 881,44 KJ			Energia: 159,93 Kcal / 668,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,40 g	11,87 g	4,11 g	11,88 g	8,49 g	1,31 g	9,35 g	5,51 g	2,46 g	6,00 g	3,85 g	1,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,71 g	0,00 g	1,48 g	45,77 g	0,10 g	1,72 g	30,20 g	0,05 g	1,25 g	25,00 g	0,00 g	0,35 g		
1,7,(6)			1,3,4,10,(6)			1,3,7,11			1,3,7				





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

