



Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.01.

		péntek												
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Csipkebogyó tea, Liga margarin, Paradicsom, Félbarna kenyér, Zala felvágott												
		Energia: 300,05 Kcal / 1 254,21 Kj												
		<table border="1"><thead><tr><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th></tr></thead><tbody><tr><td>11,08 g</td><td>12,48 g</td><td>4,26 g</td></tr><tr><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th></tr><tr><td>35,70 g</td><td>9,99 g</td><td>2,06 g</td></tr></tbody></table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11,08 g	12,48 g	4,26 g	Szénhidrát	Cukor	Só	35,70 g	9,99 g	2,06 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv										
		11,08 g	12,48 g	4,26 g										
Szénhidrát	Cukor	Só												
35,70 g	9,99 g	2,06 g												
1,(6),(7)														
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Frankfurti jellegű leves , Darásmetélt ízzel , Barackíz, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű												
		Energia: 905,43 Kcal / 3 784,70 Kj												
		<table border="1"><thead><tr><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th></tr></thead><tbody><tr><td>21,28 g</td><td>35,29 g</td><td>7,53 g</td></tr><tr><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th></tr><tr><td>123,91 g</td><td>34,42 g</td><td>3,64 g</td></tr></tbody></table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	21,28 g	35,29 g	7,53 g	Szénhidrát	Cukor	Só	123,91 g	34,42 g	3,64 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv										
		21,28 g	35,29 g	7,53 g										
Szénhidrát	Cukor	Só												
123,91 g	34,42 g	3,64 g												
1,7,9,(5),(6),(8),(10),(11), (12)														
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli teljes kiőrlésű												
		Energia: 183,87 Kcal / 768,58 Kj												
		<table border="1"><thead><tr><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th></tr></thead><tbody><tr><td>7,07 g</td><td>3,52 g</td><td>1,62 g</td></tr><tr><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th></tr><tr><td>30,65 g</td><td>6,50 g</td><td>0,69 g</td></tr></tbody></table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7,07 g	3,52 g	1,62 g	Szénhidrát	Cukor	Só	30,65 g	6,50 g	0,69 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv										
		7,07 g	3,52 g	1,62 g										
Szénhidrát	Cukor	Só												
30,65 g	6,50 g	0,69 g												
1,7														





Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.01.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

