



Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Vaníliás tej, Ízes levél	Almás tea, Padlizsánkrém, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Liga margarin, Kifli, vizes	Szilvás tea, Piramis szelet, Liga margarin, Kígyóborka, Félbarna kenyér	Csipkebogyó tea, Házi húskrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér
		Energia: 350,22 Kcal / 1 463,92 KJ	Energia: 206,85 Kcal / 864,63 KJ	Energia: 252,93 Kcal / 1 057,25 KJ	Energia: 290,11 Kcal / 1 212,66 KJ	Energia: 308,53 Kcal / 1 289,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,77 g 14,72 g 4,96 g	5,45 g 3,41 g 0,56 g	10,44 g 8,19 g 3,24 g	14,13 g 7,39 g 2,31 g	21,56 g 6,61 g 1,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,24 g 16,89 g 0,74 g	38,38 g 9,99 g 1,93 g	34,58 g 8,99 g 0,79 g	39,78 g 9,99 g 1,52 g	40,15 g 9,99 g 1,99 g		
1,7,(3),(6),(12)	1,3,7,10	1,7	1,(6),(7)	1,3,(7)		
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Daragaluska leves, Székelykáposzta, Tejföl 12%, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs	Paradicsomleves, Pritaminpaprikás vagdalt, Burgonyapüré, Mongol saláta, Gyümölcs, Keks, teljes kiőrlésű	Csontleves, Eperlevél, Sárgaborsó főzelék, Lecsós virsli, Alma, Teljes kiőrlésű kenyér	BrokkolikréMLEVES, Napraforgómag, Rántott halrudacska, Rizi-bizi, Tartármártás, Gyümölcs, Müzliszelet	Nyírségi gombóclevés, Túrós metélt isk, Tejföl 12%, Gyümölcs, Keks, teljes kiőrlésű
		Energia: 593,19 Kcal / 2 479,53 KJ	Energia: 894,52 Kcal / 3 739,09 KJ	Energia: 734,06 Kcal / 3 068,37 KJ	Energia: 1 022,78 Kcal / 4 275,22 KJ	Energia: 1 014,52 Kcal / 4 240,69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		20,61 g 38,47 g 12,74 g	29,88 g 40,47 g 10,51 g	31,14 g 35,17 g 8,38 g	47,25 g 46,37 g 9,39 g	35,10 g 55,47 g 20,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40,10 g 0,02 g 2,60 g	100,28 g 13,84 g 5,39 g	72,05 g 0,02 g 6,10 g	103,21 g 12,41 g 2,82 g	91,81 g 8,81 g 3,85 g		
1,3,7,9,(12)	1,3,7,9,15,(5),(6),(8),(11),(12)	1,9,(6),(7),(10)	1,3,4,7,10,(2),(5),(6),(8),(9),(11),(12)	1,7,9,(5),(6),(8),(11)		
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Pulyka felvágott, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű	Turista felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Magvas rúd	Sajtkrém, natur, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű	Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli teljes kiőrlésű	Pizzás csiga
		Energia: 181,44 Kcal / 758,42 KJ	Energia: 278,04 Kcal / 1 162,21 KJ	Energia: 159,12 Kcal / 665,12 KJ	Energia: 183,87 Kcal / 768,58 KJ	Energia: 184,45 Kcal / 771,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,39 g 5,95 g 1,65 g	11,63 g 13,54 g 4,08 g	7,83 g 4,43 g 2,48 g	7,07 g 3,52 g 1,62 g	5,58 g 5,89 g 1,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
21,69 g 0,00 g 1,58 g	26,88 g 0,05 g 1,93 g	21,88 g 0,00 g 1,08 g	30,65 g 6,50 g 0,69 g	27,07 g 6,24 g 0,21 g		
1,3,7,(6)	1,3,7,11,(6)	1,3,7	1,7	1,7,(6),(12)		





Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

