



Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Tej , Fahéjas csiga			Szilvás tea, Kópé szelet, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejeskávét, Kifli, vizes			Citromos tea , Csemege szalámi, Liga margarin, Kígyóborka, Félbarna kenyér			Áfonyás tea, Pulyka felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Félbarna kenyér		
		Energia: 378,51 Kcal / 1 582,17 KJ			Energia: 222,57 Kcal / 930,34 KJ			Energia: 217,52 Kcal / 909,23 KJ			Energia: 414,59 Kcal / 1 732,99 KJ			Energia: 250,96 Kcal / 1 049,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,30 g	16,05 g	2,04 g	9,31 g	11,90 g	3,98 g	10,34 g	4,19 g	2,04 g	14,04 g	24,09 g	8,90 g	12,22 g	5,66 g	1,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,15 g	0,00 g	0,33 g	36,75 g	9,99 g	1,51 g	34,48 g	8,99 g	0,63 g	40,77 g	10,09 g	2,67 g	38,04 g	9,99 g	1,94 g		
1,7,(6),(12)			1,(6),(7),(10)			1,7			1,(7)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Karfiol leves, Paradicsomos penne, Reszelt sajt, Gyümölcs, Keks, teljes kiőrlésű			Márgombóc leves , Parajfőzelék, Főtt burgonya , Főtt tojás , Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs			Olasz zöldségleves , Bácskai rizseshús, Céklasaláta , Gyümölcs, Müzliszelet			Zelleres burgonyakrémleves, Tökmag, Húsos babragu, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Zselici húsleves, Káposztás kocka isk, Müzliszelet, Gyümölcs		
		Energia: 746,06 Kcal / 3 118,53 KJ			Energia: 664,48 Kcal / 2 777,53 KJ			Energia: 873,57 Kcal / 3 651,52 KJ			Energia: 642,61 Kcal / 2 686,11 KJ			Energia: 643,96 Kcal / 2 691,75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39,72 g	32,80 g	12,15 g	29,56 g	22,20 g	6,93 g	25,66 g	42,75 g	10,26 g	24,50 g	32,52 g	8,81 g	20,85 g	19,71 g	4,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,68 g	3,68 g	3,52 g	84,19 g	1,13 g	18,85 g	88,66 g	7,98 g	3,24 g	61,36 g	0,67 g	2,14 g	94,31 g	12,43 g	3,04 g		
1,7,(5),(6),(8),(11)			1,3,7,9,(6)			1,9,15,(5),(6),(7),(8),(11), (12)			1,7,9,(8),(11)			1,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)				
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Kenőmájas, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Vajkrém natur, Jégcsap retek, Zsemle			Trappista sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű			Ízes levél			Tej poharas 0,2l, Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 108,59 Kcal / 453,91 KJ			Energia: 235,82 Kcal / 985,73 KJ			Energia: 285,98 Kcal / 1 195,40 KJ			Energia: 204,80 Kcal / 856,06 KJ			Energia: 197,88 Kcal / 827,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,13 g	1,97 g	0,07 g	4,07 g	16,24 g	7,82 g	14,67 g	16,07 g	8,42 g	2,27 g	10,97 g	2,92 g	11,07 g	3,62 g	1,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,39 g	0,00 g	0,59 g	18,21 g	0,00 g	0,48 g	20,65 g	0,00 g	1,70 g	24,00 g	10,90 g	0,41 g	30,02 g	0,00 g	0,71 g		
1,3,7,(6),(10)			1,7			1,3,7			1,7,(3),(6),(12)			1,7				





Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

