



Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Kakaó , Mákos patkó			Gyümölcsstea, Áfonyás túrókrém, Félbarna kenyér			Tej , Méz, Liga margarin, Félbarna kenyér			Citromos tea , Tavaszi felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle			Almás tea, Tormás tojáskrém, Jégcsap retek, Félbarna kenyér		
		Energia: 498,94 Kcal / 2 085,57 KJ			Energia: 238,40 Kcal / 996,51 KJ			Energia: 287,60 Kcal / 1 202,17 KJ			Energia: 238,02 Kcal / 994,92 KJ			Energia: 238,92 Kcal / 998,69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,51 g	20,72 g	2,55 g	9,76 g	2,74 g	1,36 g	13,03 g	8,20 g	3,38 g	7,37 g	10,16 g	3,48 g	8,68 g	6,55 g	1,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,70 g	9,99 g	0,34 g	42,66 g	15,98 g	0,92 g	40,13 g	3,24 g	1,40 g	29,19 g	9,99 g	1,36 g	36,20 g	10,15 g	1,35 g		
1,3,7			1,7			1,7			1,(6),(7)			1,3,7,10,(12)				
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Reszelt tészta leves, Kelkáposzta főzelék , Pulyka pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs			Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Burgonyapüré , Rántott sertésszelet, Csemege uborka, Gyümölcs, Keks, teljes kiőrlésű			Lebbencsleves , Finomfőzelék , Piritott csirkemáj, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves , Vadas csirketokány, Tészta köret, Gyümölcs, Müzliszelet			Lencsegulyás, Tejberizs 11-14, Kakaó szórát, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs		
		Energia: 545,00 Kcal / 2 278,10 KJ			Energia: 727,13 Kcal / 3 039,40 KJ			Energia: 684,90 Kcal / 2 862,88 KJ			Energia: 709,99 Kcal / 2 967,76 KJ			Energia: 757,88 Kcal / 3 167,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,80 g	24,39 g	3,62 g	23,83 g	20,86 g	4,56 g	35,64 g	26,63 g	5,01 g	28,22 g	20,81 g	6,18 g	33,81 g	16,90 g	5,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,63 g	0,09 g	4,79 g	107,91 g	3,27 g	5,47 g	74,18 g	0,09 g	5,97 g	100,30 g	21,38 g	3,17 g	116,52 g	22,03 g	1,61 g		
1,3,9			1,3,7,10,15,(5),(6),(8),(11)			1,7			1,7,10,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7,9,10,(12)				
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Löncsfelvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű			Gépsonka, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Házi húskrém, Lilahagyma, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tonhalkrém, Zsemle, teljes kiőrlésű			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 136,43 Kcal / 570,28 KJ			Energia: 191,35 Kcal / 799,84 KJ			Energia: 244,22 Kcal / 1 020,84 KJ			Energia: 157,94 Kcal / 660,19 KJ			Energia: 183,87 Kcal / 768,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,93 g	5,42 g	1,28 g	12,57 g	7,64 g	2,24 g	20,25 g	6,86 g	1,67 g	4,85 g	7,17 g	1,18 g	7,07 g	3,52 g	1,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,40 g	0,00 g	1,56 g	18,25 g	0,00 g	1,10 g	25,06 g	0,00 g	1,58 g	18,75 g	0,00 g	1,10 g	30,65 g	6,50 g	0,69 g		
1,3,7,(6)			1,3,7,(6)			1,3,7			1,3,4,7,10,(6)			1,7				





Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

