



Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Tej , Ökörszem	Csipkebogyó tea, Snidlinges túrókrém , Félbarna kenyér	Tejeskávé, Liga margarin, Kifli teljes kiőrlésű	Almás tea, Turista felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Szilvás tea, Sajtkrém, natur, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 281,62 Kcal / 1 177,17 KJ		Energia: 248,84 Kcal / 1 040,15 KJ		Energia: 297,23 Kcal / 1 242,42 KJ		Energia: 286,72 Kcal / 1 198,49 KJ		Energia: 245,67 Kcal / 1 026,90 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,50 g	7,95 g	3,24 g	11,39 g	6,29 g	3,19 g	12,95 g	8,37 g	3,30 g	11,18 g	12,25 g	4,06 g	9,18 g	4,25 g	2,44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,35 g	7,00 g	0,62 g	36,18 g	9,99 g	1,72 g	42,56 g	8,99 g	0,94 g	32,80 g	9,99 g	1,72 g	40,56 g	9,99 g	1,05 g		
1,3,7		1,7		1,7		1,(6),(7)		1,7								
<b>Ebéd</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Brokkolikrém11-14, Zöldborsós sertésragu, Párolt bulgur, Napraforgómag, Gyümölcs, Keks, teljes kiőrlésű	Zöldborsóleves , Sóska főzelék , Főtt burgonya , Főtt tojás , Banán, Müzliszelet	Paradicsomleves , Sztroganoff csirkeragu, Tészta köret, Gyümölcs, Keks, teljes kiőrlésű	Zabgaluskaleves, Kapros káposzta főzelék , Lecsős virsli, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs	Csicseriborsó gulyás, Kolbászos slambuc, Gyümölcs, Müzliszelet										
		Energia: 881,70 Kcal / 3 685,51 KJ		Energia: 863,52 Kcal / 3 609,51 KJ		Energia: 735,80 Kcal / 3 075,64 KJ		Energia: 628,49 Kcal / 2 627,09 KJ		Energia: 583,11 Kcal / 2 437,40 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32,78 g	45,20 g	10,41 g	29,40 g	28,69 g	7,37 g	32,16 g	26,63 g	5,50 g	20,45 g	39,41 g	10,52 g	22,49 g	26,61 g	7,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,50 g	3,44 g	4,77 g	118,96 g	17,42 g	3,77 g	90,37 g	13,71 g	4,02 g	46,51 g	0,02 g	4,97 g	61,98 g	2,40 g	3,23 g		
1,7,(5),(6),(8),(11)		1,3,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)		1,7,9,10,15,(5),(6),(8),(11),(12)		1,3,7,(6),(10)		1,6,9,(5),(7),(8),(11),(12)								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Mustáros sonkakrém, Lilahagyma, Zsemle, teljes kiőrlésű	Löncsfelvágott, Liga margarin, Sárgarépa, Magvas rúd	Kenőmájás, Savanyú káposzta, Zsemle	Kockasajt , Kifli, vizes	Dejós rúd										
		Energia: 185,73 Kcal / 776,35 KJ		Energia: 196,02 Kcal / 819,36 KJ		Energia: 93,20 Kcal / 389,58 KJ		Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ		Energia: 386,00 Kcal / 1 613,48 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,02 g	5,61 g	1,53 g	5,48 g	6,53 g	1,26 g	3,41 g	1,32 g	0,11 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g	9,00 g	15,00 g	6,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,56 g	0,00 g	0,84 g	28,36 g	0,05 g	1,81 g	16,76 g	0,00 g	0,57 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g	51,00 g	16,50 g	0,10 g		





Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>		1,3,7,10,(6),(12)	1,3,7,11,(6)	1,(6),(7),(10),(12)	1,7	1,3,7

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

