



Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Tej , Sajtos pogácsa 50g			Barackos tea, Tavaszi felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér			Tejeskávét, Gabonagolyó			Erdei gyümölcsstea, Főtt tojás, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Áfonyás tea, Kenőmájás, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 235,41 Kcal / 984,01 KJ			Energia: 268,40 Kcal / 1 121,91 KJ			Energia: 350,90 Kcal / 1 466,76 KJ			Energia: 257,09 Kcal / 1 074,64 KJ			Energia: 166,67 Kcal / 696,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,04 g	11,94 g	4,28 g	8,67 g	10,31 g	3,54 g	13,58 g	4,75 g	2,24 g	10,05 g	9,45 g	2,47 g	5,14 g	1,70 g	0,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,68 g	0,00 g	0,83 g	35,13 g	9,99 g	1,80 g	63,04 g	21,44 g	0,73 g	32,88 g	9,99 g	0,74 g	32,24 g	9,99 g	0,56 g		
1,7,(6),(12)			1,(6),(7)			1,7			1,3,(7)			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Sütők krémleves, Ázsiai zöldséges tészta, Tökmag, Gyümölcs, Müzliszelet			Lebbensleves , Finomfőzelék , Csirkepörkölt , Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Paradicsomleves , Sajt mártás, Párolt csirkemell, Párolt rizs , Gyümölcs, Keks, teljes kiőrlésű			Daragaluska leves , Lencsefőzelék , Sült virsli , Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Palóclevés , Túrótöltelikes gombóc, Tejföl 12 % , Gyümölcs, Keks, teljes kiőrlésű		
		Energia: 686,88 Kcal / 2 871,16 KJ			Energia: 728,91 Kcal / 3 046,84 KJ			Energia: 1 022,52 Kcal / 4 274,13 KJ			Energia: 753,04 Kcal / 3 147,71 KJ			Energia: 1 162,69 Kcal / 4 860,04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,41 g	15,48 g	3,00 g	38,98 g	30,62 g	5,21 g	39,38 g	42,99 g	11,69 g	33,02 g	35,86 g	9,51 g	34,11 g	55,01 g	13,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102,25 g	10,79 g	3,51 g	72,83 g	0,09 g	4,49 g	117,91 g	13,76 g	7,00 g	73,31 g	1,52 g	4,08 g	128,60 g	3,32 g	1,79 g		
1,6,7,(5),(8),(11),(12)			1,7,9			1,7,9,(5),(6),(8),(11)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,7,(5),(6),(8),(11)				
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Kópé szelet, Liga margarin, Savanyú káposzta, Zsemle, teljes kiőrlésű			Házi húskrém, Lilahagyma, Magvas rúd			Bécsi felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű			Kakaó poharas 0,2l, Kifli, vizes			Mini pizza		
		Energia: 134,25 Kcal / 561,17 KJ			Energia: 293,99 Kcal / 1 228,88 KJ			Energia: 141,03 Kcal / 589,51 KJ			Energia: 185,33 Kcal / 774,68 KJ			Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,02 g	12,05 g	4,05 g	21,71 g	7,94 g	1,65 g	4,04 g	5,84 g	1,72 g	8,76 g	1,44 g	0,54 g	8,00 g	29,00 g	9,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,79 g	0,00 g	1,55 g	32,97 g	0,05 g	1,75 g	18,46 g	0,00 g	0,71 g	34,24 g	12,20 g	0,52 g	56,00 g	5,00 g	1,20 g		
1,3,7,(6),(10),(12)			1,3,7,11			1,3,7,(6)			1,7			1,7,(3),(8),(11)				





Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

