



Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Tejeskávét, Ízes levél			Almás tea, Trappista sajt, Liga margarin, Kifli teljes kiőrlésű			Zabkása, Kakaó szórát			Áfonyás tea, Lönccsfelvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tej, Magyorkrém, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 369,82 Kcal / 1 545,85 KJ			Energia: 328,65 Kcal / 1 373,76 KJ			Energia: 229,15 Kcal / 957,85 KJ			Energia: 181,75 Kcal / 759,72 KJ			Energia: 442,06 Kcal / 1 847,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,85 g	14,72 g	4,96 g	15,48 g	15,87 g	8,40 g	8,96 g	4,49 g	1,77 g	3,99 g	5,49 g	1,27 g	15,27 g	16,70 g	4,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,04 g	20,89 g	0,75 g	30,78 g	9,99 g	1,57 g	37,95 g	11,99 g	0,18 g	29,13 g	9,99 g	1,55 g	57,15 g	19,20 g	1,31 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,7			1,3,7,(6)			1,6,7,8				
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Karábéleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt, Keksz, teljes kiőrlésű, Gyümölcs			Magyaros gombaleves, Székelykáposzta, Tejföl 12 %, Banán, Teljes kiőrlésű kenyér			Daragaluska leves, Meggy mártás, Burgonya sós félada, Natúr sertésszelet, Müzliszelet, Gyümölcs			Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Sárgaborsó főzelék, Pulyka pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs			Csurgatott tojás leves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Vitaminsaláta, Alma, Keksz, teljes kiőrlésű		
		Energia: 893,57 Kcal / 3 735,12 KJ			Energia: 598,25 Kcal / 2 500,69 KJ			Energia: 843,38 Kcal / 3 525,33 KJ			Energia: 692,78 Kcal / 2 895,82 KJ			Energia: 682,91 Kcal / 2 854,56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37,43 g	47,39 g	17,16 g	20,36 g	36,44 g	11,68 g	34,92 g	28,21 g	8,00 g	35,65 g	21,24 g	3,29 g	26,16 g	24,65 g	5,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,02 g	3,50 g	4,45 g	46,16 g	0,02 g	2,43 g	109,49 g	20,90 g	3,87 g	87,78 g	0,05 g	3,80 g	87,04 g	3,27 g	5,26 g		
1,7,9,(5),(6),(8),(11)			1,7,(12)			1,3,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)			1			1,3,7,12,15,(5),(6),(8),(11)				
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Főtt tojás, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Bécsi felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle			Piramis szelet, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű stangli			Tonhalkrém, Kifli, vizes			Pizzás csiga		
		Energia: 194,76 Kcal / 814,10 KJ			Energia: 130,95 Kcal / 547,37 KJ			Energia: 351,14 Kcal / 1 467,77 KJ			Energia: 124,71 Kcal / 521,29 KJ			Energia: 184,45 Kcal / 771,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,93 g	9,60 g	2,51 g	3,65 g	5,28 g	1,73 g	19,30 g	8,90 g	2,38 g	3,48 g	6,84 g	1,11 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
18,33 g	0,00 g	0,79 g	17,60 g	0,00 g	0,69 g	46,29 g	0,10 g	1,80 g	12,71 g	0,00 g	0,91 g	27,07 g	6,24 g	0,21 g		
1,3,7			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,3,4,7,10,(6)			1,7,(6),(12)				





Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

