



Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Fahéjas kakaó, Ökörszem			Áfonyás tea, Kockasajt, Kifli, vizes			Csipkebogyó tea, Vajkrém magyaros, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsstea, Piramis szelet, Liga margarin, Sárgarépa, Félbarna kenyér			Citromos tea, Túrókrém meggyes, Teljes kiőrlésű kenyér			
		Energia: 336,45 Kcal / 1 406,36 KJ			Energia: 160,44 Kcal / 670,64 KJ			Energia: 307,98 Kcal / 1 287,36 KJ			Energia: 270,19 Kcal / 1 129,39 KJ			Energia: 230,81 Kcal / 964,79 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		13,07 g	8,61 g	3,62 g	5,13 g	5,45 g	2,97 g	5,56 g	16,65 g	7,76 g	13,94 g	7,36 g	2,32 g	9,25 g	2,78 g	1,17 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
50,93 g			17,99 g			0,63 g			22,46 g			9,99 g			0,85 g		
36,85 g			9,99 g			1,60 g			41,46 g			15,98 g			0,46 g		
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Paradicsomleves, Csikós tokány, Gersli, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű			Húsgombóclevés, Tejbedara, Kakaó szórát, Narancs, Müzliszelet			Kertészleves, Sajtmártás , Natúr sertésszelet, Kukoricás rizs, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű			Csurgatott tojás leves, Burgonyafőzelék, Lecsós virslis, Alma, Müzliszelet			Legényfogó leves, Káposztás kocka isk, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű			
		Energia: 822,81 Kcal / 3 439,35 KJ			Energia: 546,34 Kcal / 2 283,70 KJ			Energia: 1 098,64 Kcal / 4 592,32 KJ			Energia: 765,48 Kcal / 3 199,71 KJ			Energia: 614,87 Kcal / 2 570,16 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		29,22 g	30,46 g	5,74 g	16,82 g	5,77 g	2,91 g	47,40 g	54,66 g	15,04 g	21,53 g	44,37 g	11,91 g	23,65 g	15,94 g	2,37 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
105,95 g			13,76 g			3,09 g			105,22 g			16,41 g			1,19 g		
68,33 g			2,43 g			4,24 g			92,52 g			13,30 g			3,38 g		
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Mustáros sonkakrém, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű stangli			Löncsfelvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Ízes levél			Kefír poharas, Kifli teljes kiőrlésű			Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Zöldpaprika, Zsemle			
		Energia: 329,34 Kcal / 1 376,64 KJ			Energia: 135,73 Kcal / 567,35 KJ			Energia: 204,80 Kcal / 856,06 KJ			Energia: 230,24 Kcal / 962,40 KJ			Energia: 219,76 Kcal / 918,60 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		16,66 g	6,84 g	1,67 g	3,90 g	5,42 g	1,27 g	2,27 g	10,97 g	2,92 g	11,07 g	7,82 g	3,97 g	8,92 g	10,98 g	3,68 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
47,98 g			0,10 g			1,46 g			18,12 g			0,00 g			1,56 g		
28,62 g			0,00 g			1,04 g			21,24 g			0,00 g			1,19 g		





Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

