



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Tejeskávé, Kalács fonott 500g			Szilvás tea, Párizsi, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea , Vaniliás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyes tea, Tonhalkrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 366,59 Kcal / 1 532,35 KJ			Energia: 299,34 Kcal / 1 251,24 KJ			Energia: 408,05 Kcal / 1 705,65 KJ			Energia: 223,92 Kcal / 935,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14,48 g	9,01 g	4,21 g	9,31 g	11,90 g	3,98 g	18,10 g	12,22 g	6,12 g	6,27 g	7,05 g	1,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,47 g	13,49 g	0,86 g	36,75 g	9,99 g	1,51 g	55,75 g	29,97 g	0,50 g	33,84 g	9,99 g	1,06 g		
1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,7			1,3,4,7,10,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Zellerkrémleves , Napraforgómag, Zöldborsós csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Vitaminsaláta, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű			Zabgaluskaleves, Chilisbab, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma			Almaleves , Tarhonyáshús, Céklasaláta , Gyümölcs, Müzliszelet			Frankfurti jellegű leves , Tészta köret, Mák szórát, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű		
		Energia: 895,60 Kcal / 3 743,61 KJ			Energia: 498,64 Kcal / 2 084,32 KJ			Energia: 771,19 Kcal / 3 223,57 KJ			Energia: 810,89 Kcal / 3 389,52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		39,18 g	41,72 g	6,36 g	20,25 g	23,59 g	6,26 g	25,88 g	30,07 g	10,06 g	25,05 g	38,09 g	9,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,93 g	3,29 g	4,06 g	50,29 g	0,66 g	2,64 g	91,28 g	22,99 g	1,94 g	90,38 g	18,26 g	3,44 g		
1,7,9,12,15,(5),(6),(8),(11)			1,3			1,7,15,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7,9,(5),(6),(8),(10),(11)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Sajtkrém, natur, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű			Eidámi sajt, Liga margarin, Zöldpaprika, Bagette			Tormás tojáskrém, Kígyóuborka, Zsemle			Pizzás csiga		
		Energia: 164,62 Kcal / 688,11 KJ			Energia: 327,36 Kcal / 1 368,36 KJ			Energia: 157,84 Kcal / 659,77 KJ			Energia: 184,45 Kcal / 771,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,89 g	4,43 g	2,48 g	15,34 g	16,53 g	8,42 g	6,95 g	6,30 g	1,34 g	5,58 g	5,89 g	1,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,11 g	0,00 g	1,17 g	30,58 g	2,30 g	1,61 g	18,38 g	0,16 g	0,91 g	27,07 g	6,24 g	0,21 g		
1,3,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7,(6),(12)				





**Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

