



Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Vaníliás tej, Fahéjas csiga			Csipkebogyó tea, Vajkrém magyaros, Félbarna kenyér			Karamell, Sajtos stangli			Áfonyás tea, Főtt virsli, Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea, Lönccsfelvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Graham kenyér		
		Energia: 402,60 Kcal / 1 682,87 KJ			Energia: 311,97 Kcal / 1 304,03 KJ			Energia: 447,49 Kcal / 1 870,51 KJ			Energia: 345,07 Kcal / 1 442,39 KJ			Energia: 210,35 Kcal / 879,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,30 g	16,05 g	2,04 g	5,44 g	16,46 g	7,87 g	17,50 g	7,45 g	2,64 g	13,58 g	14,68 g	5,39 g	5,38 g	5,11 g	1,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,14 g	5,99 g	0,33 g	34,96 g	9,99 g	0,91 g	77,24 g	12,89 g	1,23 g	39,06 g	14,19 g	2,84 g	35,84 g	9,99 g	1,85 g		
1,7,(6),(12)			1,7			1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	BrokkolikréMLEVES, Pusztapörkölt, Napraforgómag, Vegyes vágott savanyúság, Gyümölcs, Müzliszelet			Májgombóc leves, Paradicsomos káposzta, Pipi-ropogós, Alma, Teljes kiőrlésű kenyér			Fejtett bableves, Vadas csirke tokány, Tészta köret, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű			Lebbencsleves, Sült csirkecomb, Párolt zöldség, Narancs, Müzliszelet			Gyömbéres jércleves, Gránátos kocka isk, Csemege uborka, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű		
		Energia: 714,24 Kcal / 2 985,52 KJ			Energia: 536,48 Kcal / 2 242,49 KJ			Energia: 771,87 Kcal / 3 226,42 KJ			Energia: 792,68 Kcal / 3 313,40 KJ			Energia: 655,60 Kcal / 2 740,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,38 g	41,35 g	11,10 g	13,02 g	25,09 g	5,68 g	32,95 g	28,75 g	6,55 g	55,99 g	30,13 g	6,17 g	26,81 g	19,49 g	2,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,53 g	2,42 g	3,87 g	62,73 g	15,45 g	3,90 g	93,52 g	6,27 g	4,37 g	72,48 g	2,48 g	4,08 g	91,63 g	3,31 g	4,37 g		
1,7,15,(5),(6),(8),(11),(12)			1,9,(3),(6),(7)			1,7,9,10,(5),(6),(8),(11),(12)			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,9,10,15,(5),(6),(8),(11)				
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Kópé szelet, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Csemege szalámi, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tojáskrém, Jégcsap retek, Magvas rúd			Kapros túrókrém, Zsemle			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 139,56 Kcal / 583,36 KJ			Energia: 344,29 Kcal / 1 439,13 KJ			Energia: 219,28 Kcal / 916,59 KJ			Energia: 168,96 Kcal / 706,25 KJ			Energia: 183,87 Kcal / 768,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,35 g	12,14 g	4,02 g	12,73 g	24,40 g	8,83 g	8,88 g	7,94 g	1,32 g	9,72 g	6,05 g	3,13 g	7,07 g	3,52 g	1,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,56 g	0,00 g	1,55 g	24,09 g	0,10 g	2,25 g	27,59 g	0,05 g	1,10 g	18,72 g	0,00 g	1,28 g	30,65 g	6,50 g	0,69 g		
1,3,7,(6),(10)			1,3,7			1,3,7,10,11,(12)			1,7			1,7				





Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

