



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Kakaó , Sajtos stangli			Csipkebogyó tea, Trappista sajt, Liga margarin, Jégcsap retek, Kifli, vizes			Tej , Mogorókrém , Félbarna kenyér			Áfonyás tea, Marhapárizsi, Liga margarin, Félbarna kenyér			Gyümölcstea, Kígyóborka, Sajtkrém, natur, Zsemle, teljes kiőrlésű		
		Energia: 455,99 Kcal / 1 906,04 KJ			Energia: 288,58 Kcal / 1 206,26 KJ			Energia: 451,93 Kcal / 1 889,07 KJ			Energia: 282,58 Kcal / 1 181,18 KJ			Energia: 199,75 Kcal / 834,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,24 g	8,32 g	3,15 g	13,30 g	15,72 g	8,35 g	15,51 g	16,60 g	4,48 g	9,02 g	11,74 g	4,08 g	7,86 g	4,41 g	2,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,66 g	11,89 g	1,24 g	23,59 g	9,99 g	1,43 g	59,59 g	19,20 g	1,77 g	35,08 g	9,99 g	3,17 g	31,81 g	9,99 g	1,09 g		
1,3,7			1,7			1,6,7,8			1,(6),(7),(10)			1,3,7				
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Zabgaluskaleves, Csirkepaprikás , Főtt burgonya , Gyümölcs, Müzliszelet			Zellerkrémleves , Húsos babragu, Levesgyöngy, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs			Magyaros gombaleves, Tejszínes kukoricás tészta, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű			Palóclevés , Mákos guba, Vaniliasodó , Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs			Vegyes gyümölcsleves, Rántott halrudacska, Párolt rizs , Tartármártás, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű		
		Energia: 664,24 Kcal / 2 776,52 KJ			Energia: 556,22 Kcal / 2 325,00 KJ			Energia: 614,31 Kcal / 2 567,82 KJ			Energia: 626,00 Kcal / 2 616,68 KJ			Energia: 920,29 Kcal / 3 846,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,18 g	22,14 g	5,50 g	19,82 g	31,63 g	8,19 g	25,78 g	24,33 g	7,05 g	18,42 g	29,69 g	8,53 g	37,38 g	32,76 g	7,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,11 g	2,42 g	4,90 g	46,61 g	0,24 g	2,45 g	71,81 g	3,29 g	11,21 g	69,78 g	22,68 g	1,62 g	116,27 g	26,25 g	3,22 g		
1,3,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,3,7,9			1,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,3,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,3,4,7,10,(2),(5),(6),(8),(9),(11),(12)				
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Gépsonka, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű			Túrókrém meggyes, Félbarna kenyér			Löncsfelvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli			Tojáskrém, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Müzliszelet		
		Energia: 176,68 Kcal / 738,52 KJ			Energia: 197,01 Kcal / 823,50 KJ			Energia: 289,33 Kcal / 1 209,40 KJ			Energia: 169,18 Kcal / 707,17 KJ			Energia: 70,54 Kcal / 294,86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,52 g	5,67 g	1,65 g	9,46 g	2,67 g	1,28 g	10,63 g	6,71 g	1,40 g	7,39 g	6,92 g	1,33 g	1,80 g	1,40 g	0,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,89 g	0,00 g	1,01 g	33,28 g	5,99 g	0,92 g	44,63 g	0,10 g	2,17 g	19,38 g	0,00 g	0,92 g	12,60 g	2,40 g	0,02 g		
1,3,7,(6)			1,7			1,(6),(7)			1,3,7,10,(12)			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)				





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

