



Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00488) Tóvárosi 7-10	Vaníliás tej, Ízes levél			Barackos tea, Csemege szalámi, Liga margarin, Zöldpaprika, Graham kenyér			Karamell, Liga margarin, Kifli teljes kiőrlésű			Áfonyás tea, Sajtos párizsi, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér			Erdei gyümölcsstea, Túrókrém meggyes, Félbarna kenyér		
		Energia: 350,22 Kcal / 1 463,92 KJ			Energia: 420,11 Kcal / 1 756,06 KJ			Energia: 297,71 Kcal / 1 244,43 KJ			Energia: 285,72 Kcal / 1 194,31 KJ			Energia: 235,09 Kcal / 982,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,77 g	14,72 g	4,96 g	14,23 g	24,15 g	8,85 g	12,87 g	8,37 g	3,30 g	9,83 g	12,19 g	4,06 g	9,47 g	2,67 g	1,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,24 g	16,89 g	0,74 g	41,84 g	10,09 g	2,53 g	42,76 g	9,99 g	0,93 g	34,17 g	9,99 g	1,38 g	42,61 g	14,99 g	0,92 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7			1,7,(6)			1,7				
Ebéd	(00488) Tóvárosi 7-10	Csurgatott tojás leves, Paradicsomos penne, Reszelt sajt , Gyümölcs, Müzliszelet			Árpagyöngyleves, Sárgaborsó főzelék , Pulyka pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs			Meggyleves , Paprikásburgonya virslivel, Káposztasaláta, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs			Magyaros zöldséglevés , Finomfőzelék , Vagdalt, Körte, Teljes kiőrlésű kenyér			Halgaluskaleves, Szilvás gombóc, Fahéjas szórát, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs		
		Energia: 645,56 Kcal / 2 698,44 KJ			Energia: 698,95 Kcal / 2 921,61 KJ			Energia: 659,05 Kcal / 2 754,83 KJ			Energia: 734,57 Kcal / 3 070,50 KJ			Energia: 599,31 Kcal / 2 505,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37,26 g	23,16 g	9,41 g	37,91 g	26,34 g	3,91 g	17,09 g	30,49 g	9,31 g	29,79 g	34,15 g	8,37 g	17,11 g	25,57 g	3,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,00 g	2,79 g	3,15 g	76,62 g	0,10 g	3,88 g	76,54 g	15,98 g	3,60 g	76,00 g	0,10 g	5,57 g	75,06 g	10,04 g	3,96 g		
1,3,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1			1,7,15,(6),(10),(12)			1,3,7,9			1,3,4				
Uzsonna	(00488) Tóvárosi 7-10	Szezámós z. fűszeres sajtkrém, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű			Padlizsánkrém, Magvas rúd			Gépsonka, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle			Perec, sajtos			Kockasajt , Kifli teljes kiőrlésű, Alma		
		Energia: 230,76 Kcal / 964,58 KJ			Energia: 188,30 Kcal / 787,09 KJ			Energia: 181,27 Kcal / 757,71 KJ			Energia: 320,00 Kcal / 1 337,60 KJ			Energia: 188,90 Kcal / 789,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,27 g	11,51 g	3,68 g	5,66 g	4,80 g	0,47 g	12,18 g	7,08 g	2,25 g	12,00 g	7,70 g	3,60 g	7,93 g	5,94 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,45 g	0,00 g	1,21 g	30,02 g	0,05 g	1,68 g	17,39 g	0,00 g	1,08 g	50,00 g	0,00 g	0,70 g	25,42 g	0,00 g	1,01 g		
1,3,7,11			1,3,7,10,11			1,(6),(7)			1,3,7			1,7				





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

