



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Kakaó , Ökörszem			Csipkebogyó tea, Vaniliás túrókrém, Félbarna kenyér			Tej , Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér			Szilvás tea, Vajkrém magyaros, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcstea, Tavaszi felvágott, Liga margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 334,28 Kcal / 1 397,29 KJ			Energia: 417,92 Kcal / 1 746,91 KJ			Energia: 371,04 Kcal / 1 550,95 KJ			Energia: 330,56 Kcal / 1 381,74 KJ			Energia: 244,80 Kcal / 1 023,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,24 g	8,82 g	3,75 g	18,34 g	12,12 g	6,23 g	13,16 g	6,20 g	2,78 g	5,45 g	16,62 g	7,76 g	8,69 g	8,44 g	2,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,76 g	16,99 g	0,63 g	58,19 g	29,97 g	0,96 g	65,36 g	24,92 g	1,31 g	37,37 g	9,99 g	0,45 g	33,23 g	9,99 g	1,27 g		
1,3,7			1,7			1,7,(12)			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Zabgaluskaleves, Paradicsomos káposzta , Bészínroló, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs			Zöldborsóleves , Bakonyi tokány, Galuska köret , Gyümölcs, Keks, teljes kiőrlésű			Rizsleves , Lencsefőzelék , Sült virsli , Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Rántott leves, Pírtott zsemlekocka, Tavaszi rizseshús, Vitaminsaláta, Gyümölcs, Müzliszelet			Halgulyás, Dejó szórat, Tészta köret, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 453,51 Kcal / 1 895,67 KJ			Energia: 592,39 Kcal / 2 476,19 KJ			Energia: 736,92 Kcal / 3 080,33 KJ			Energia: 757,28 Kcal / 3 165,43 KJ			Energia: 696,80 Kcal / 2 912,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,28 g	21,43 g	2,72 g	20,11 g	37,62 g	9,67 g	31,47 g	35,79 g	9,45 g	27,07 g	33,57 g	9,28 g	25,78 g	18,47 g	1,44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,41 g	14,48 g	2,91 g	42,01 g	3,30 g	3,35 g	71,11 g	1,55 g	3,66 g	85,55 g	2,47 g	1,84 g	105,54 g	16,78 g	2,19 g		
1,3			1,3,7,9,(5),(6),(8),(11)			1,7,10,(6),(12)			1,12,15,(5),(6),(7),(8),(11)			1,3,4,9				
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Zala felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű			Mustáros sonkakrém, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű			Marhapárizsi, Liga margarin, Kígyóborka, Rozsos stangli			Főtt tojás, Liga margarin, Zöldpaprika, Bagette			Kockasajt , Kifli, vizes		
		Energia: 209,71 Kcal / 876,59 KJ			Energia: 185,93 Kcal / 777,19 KJ			Energia: 400,85 Kcal / 1 675,55 KJ			Energia: 234,65 Kcal / 980,84 KJ			Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,75 g	10,76 g	3,59 g	10,02 g	5,64 g	1,54 g	13,03 g	12,11 g	3,64 g	10,21 g	8,69 g	2,29 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,56 g	0,00 g	1,57 g	23,50 g	0,00 g	0,92 g	60,28 g	2,60 g	3,50 g	30,09 g	2,30 g	0,87 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g		
1,3,7,(6)			1,3,7,10,(6),(12)			1,3,7,11,(6),(10)			1,3,7			1,7				





Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

