



Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Tej , Mogorókrém , Félbarna kenyér			Áfonyás tea, Lönctsfelvágott, Liga margarin, Sárgarépa, Félbarna kenyér			Fahéjas kakaó, Briós			Szilvás tea, Gépsonka, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej , Párizsi, Liga margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 451,93 Kcal / 1 889,07 KJ			Energia: 214,57 Kcal / 896,90 KJ			Energia: 359,05 Kcal / 1 500,83 KJ			Energia: 280,94 Kcal / 1 174,33 KJ			Energia: 334,36 Kcal / 1 397,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15,51 g	16,60 g	4,48 g	5,27 g	5,14 g	1,35 g	18,07 g	15,11 g	7,02 g	13,92 g	7,49 g	2,21 g	17,78 g	13,61 g	5,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,59 g	19,20 g	1,77 g	36,72 g	9,99 g	2,06 g	80,83 g	22,19 g	0,94 g	37,62 g	9,99 g	1,06 g	34,99 g	0,00 g	1,77 g		
1,6,7,8			1,(6),(7)			1,3,7,(8),(11)			1,(6),(7)			1,7,(6),(10)				
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Zellerleves, Édes savanyú csirkemell, Tészta köret, Gyümölcs, Müzliszelet			Magyaros burgonyaleves, Székelykáposzta, Tejföl 12 %, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs			Fokhagyma krémleves, Hentes tokány, Párolt rizs , Levesgyöngy, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű			Magyaros zöldségleves , Sárgaborsó főzelék , Vagdalt, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Frankfurti jellegű leves , Mák szórát, Tészta köret, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű		
		Energia: 685,59 Kcal / 2 865,77 KJ			Energia: 599,15 Kcal / 2 504,45 KJ			Energia: 905,99 Kcal / 3 787,04 KJ			Energia: 823,72 Kcal / 3 443,15 KJ			Energia: 810,88 Kcal / 3 389,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30,92 g	24,44 g	4,38 g	20,28 g	37,53 g	12,59 g	24,70 g	49,35 g	11,16 g	37,37 g	34,64 g	8,18 g	25,05 g	38,09 g	9,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,84 g	6,70 g	4,13 g	43,85 g	0,02 g	3,03 g	89,21 g	3,39 g	6,09 g	88,93 g	0,04 g	4,85 g	90,38 g	18,26 g	3,44 g		
1,6,7,9,11,(5),(8),(12)			1,7,(12)			1,3,7,10,15,(5),(6),(8),(11)			1,3,9,(7)			1,7,9,(5),(6),(8),(10),(11)				
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Tojáskrém, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű			Trappista sajt, Liga margarin, Magvas rúd			Kenőmájas, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű stangli			Kefír poharas , Kifli, vizes			Mini pizza		
		Energia: 169,87 Kcal / 710,06 KJ			Energia: 325,66 Kcal / 1 361,26 KJ			Energia: 257,49 Kcal / 1 076,31 KJ			Energia: 185,94 Kcal / 777,23 KJ			Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,33 g	6,89 g	1,34 g	15,83 g	17,09 g	8,39 g	10,74 g	3,14 g	0,20 g	8,56 g	7,64 g	3,91 g	8,00 g	29,00 g	9,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,68 g	0,00 g	0,92 g	26,54 g	0,05 g	1,78 g	44,12 g	0,10 g	1,22 g	20,64 g	0,00 g	0,89 g	56,00 g	5,00 g	1,20 g		
1,3,7,10,(12)			1,3,7,11			1,(6),(7),(10)			1,7			1,7,(3),(8),(11)				





Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

