



Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Tejeskávé, Sajtos stangli	Erdei gyümölcsstea, Pulyka felvágott, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell, Fonott kalács	Citromos tea , Főtt tojás, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér	Barackos tea, Házi húskrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 443,00 Kcal / 1 851,74 KJ		Energia: 229,35 Kcal / 958,68 KJ		Energia: 367,06 Kcal / 1 534,31 KJ		Energia: 263,73 Kcal / 1 102,39 KJ		Energia: 298,21 Kcal / 1 246,52 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,58 g	7,45 g	2,64 g	11,09 g	5,68 g	1,60 g	14,40 g	9,01 g	4,21 g	10,06 g	9,42 g	2,48 g	21,31 g	6,71 g	1,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,04 g	10,89 g	1,24 g	33,42 g	9,99 g	1,45 g	56,67 g	14,49 g	0,85 g	34,49 g	9,99 g	0,83 g	37,63 g	9,99 g	1,53 g		
1,3,7		1,(6),(7)		1,3,7		1,3,(7)		1,3,(7)		1,3,(7)		1,3,(7)		1,3,(7)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Meggy leves , Tarhonyáshús, Káposztasaláta, Gyümölcs, Müzliszelet	Zöldborsóleves , Húsgombóc, Paradicsom mártás 11-14, Főtt burgonya , Gyümölcs, Keks, teljes kiőrlésű	Sütőtök krémleves, Tökmag, Csirkepaprikás , Párolt bulgur, Csemege uborka, Gyümölcs, Müzliszelet	Zabgaluskaleves, Szárzab főzelék , Sült debreceni kolbász, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér	Nyírségi gombóclevés, Darásmetélt ízzel , Barackíz, Gyümölcs, Keks, teljes kiőrlésű										
		Energia: 754,44 Kcal / 3 153,56 KJ		Energia: 967,62 Kcal / 4 044,65 KJ		Energia: 868,66 Kcal / 3 631,00 KJ		Energia: 808,33 Kcal / 3 378,82 KJ		Energia: 943,53 Kcal / 3 943,96 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,50 g	30,43 g	10,27 g	31,07 g	37,37 g	8,35 g	41,56 g	32,84 g	7,14 g	35,98 g	42,19 g	12,84 g	21,45 g	35,67 g	7,35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91,76 g	18,43 g	1,93 g	124,15 g	23,98 g	5,14 g	104,31 g	10,83 g	6,10 g	70,06 g	0,06 g	5,56 g	132,37 g	39,96 g	2,37 g		
1,7,15,(5),(6),(8),(11),(12)		1,3,9,(5),(6),(8),(11)		1,7,10,15,(5),(6),(8),(11),(12)		1,3,7,10,(6),(12)		1,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)		1,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)		1,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)		1,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Tonhalkrém, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű	Szezám z.fűszeres sajtkrém, Kígyóuborka, Zsemle	Csemege szalámi, Liga margarin, Jégcsap retek, Magvas rúd	Fahéjas csiga	Kockasajt , Kifli, vizes										
		Energia: 163,82 Kcal / 684,77 KJ		Energia: 217,41 Kcal / 908,77 KJ		Energia: 396,74 Kcal / 1 658,37 KJ		Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 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
		5,21 g	7,26 g	1,18 g	8,86 g	10,92 g	3,68 g	14,28 g	25,48 g	8,82 g	3,80 g	12,30 g	0,00 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
19,65 g	0,00 g	1,10 g	20,85 g	0,00 g	1,20 g	32,69 g	0,15 g	2,42 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g		
1,3,4,7,10,(6)		1,7,11		1,3,7,11		1,7,(6),(12)		1,7		1,7		1,7		1,7		





**Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

