



Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Karácsonyi kakaó, Dejós csiga 50g	Meggyes tea, Tormás tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Vaníliás tej, Magvas pogácsa	Citromos tea , Marhapárizsi, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű	Almás tea, Kópé szelet, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 560,76 Kcal / 2 343,98 KJ		Energia: 224,49 Kcal / 938,37 KJ		Energia: 346,92 Kcal / 1 450,13 KJ		Energia: 259,48 Kcal / 1 084,63 KJ		Energia: 198,34 Kcal / 829,06 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18,61 g	19,38 g	2,57 g	8,10 g	6,62 g	1,29 g	14,30 g	14,75 g	6,69 g	8,04 g	12,09 g	4,01 g	9,39 g	11,87 g	3,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,03 g	9,99 g	0,34 g	32,92 g	10,15 g	0,88 g	38,49 g	7,92 g	0,68 g	29,53 g	9,99 g	2,76 g	32,69 g	9,99 g	1,52 g		
7,(1)		1,3,10,(12)		1,7,(6),(12)		1,3,7,(6),(10)		1,(6),(7),(10)								
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Zöldbableves, Tonhalas pelatti, Reszelt sajt, Gyümölcs, Müzliszelet	Árpagyöngyleves, Burgonyafőzelék, Sertés pörkölt, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiol leves, Mézes mustáros csirkemell, Párolt rizs , Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű	Májgombóc leves , Zöldborsófőzelék , Főtt tojás , Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér	Jókai bableves , Túrós metélt isk, Tejföl 12 %, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs										
		Energia: 771,63 Kcal / 3 225,41 KJ		Energia: 848,27 Kcal / 3 545,77 KJ		Energia: 844,64 Kcal / 3 530,60 KJ		Energia: 679,93 Kcal / 2 842,11 KJ		Energia: 947,51 Kcal / 3 960,59 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21,34 g	33,43 g	13,42 g	27,03 g	49,12 g	12,55 g	30,51 g	38,20 g	7,30 g	34,67 g	25,70 g	7,16 g	38,51 g	51,50 g	19,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,36 g	2,46 g	4,45 g	72,78 g	0,08 g	3,41 g	93,11 g	4,10 g	4,61 g	75,46 g	10,12 g	4,54 g	81,07 g	0,05 g	4,57 g		
1,4,7,(5),(6),(8),(11),(12)		1,7		1,7,10,(5),(6),(8),(11),(12)		1,3,7,9,(6)		1,7,9								
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Piramis szelet, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű	Eidámi sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Bagett	Vajkrém magyaros, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli	Barackíz, Liga margarin, Zsemle	Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli teljes kiőrlésű										
		Energia: 193,70 Kcal / 809,67 KJ		Energia: 333,55 Kcal / 1 394,24 KJ		Energia: 398,80 Kcal / 1 666,98 KJ		Energia: 230,71 Kcal / 964,37 KJ		Energia: 183,87 Kcal / 768,58 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,63 g	7,70 g	2,24 g	15,34 g	16,50 g	8,43 g	11,16 g	18,09 g	7,93 g	3,04 g	4,21 g	1,28 g	7,07 g	3,52 g	1,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,64 g	0,00 g	1,09 g	32,11 g	2,30 g	1,70 g	45,30 g	0,10 g	1,11 g	45,24 g	24,92 g	0,62 g	30,65 g	6,50 g	0,69 g		
1,3,7,(6)		1,7		1,7		1,(7),(12)		1,7								





Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

