



Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Karácsonyi kakaó, Fonott kalács			Áfonyás tea, Füstölt sonka, Liga margarin, Zöldpaprika, Bagett			Erdei gyümölcsstea, Trappista sajt, Liga margarin, Graham kenyér			Citromos tea , Csemege szalámi, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej , Mogyorókrém , Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 376,85 Kcal / 1 575,23 KJ			Energia: 292,62 Kcal / 1 223,15 KJ			Energia: 347,38 Kcal / 1 452,05 KJ			Energia: 404,72 Kcal / 1 691,73 KJ			Energia: 442,06 Kcal / 1 847,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,16 g	9,96 g	4,74 g	13,93 g	8,74 g	2,62 g	15,75 g	15,70 g	8,43 g	13,80 g	24,19 g	8,79 g	15,27 g	16,70 g	4,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,33 g	13,49 g	0,86 g	40,68 g	12,29 g	1,26 g	35,58 g	9,99 g	1,90 g	38,33 g	10,09 g	2,21 g	57,15 g	19,20 g	1,31 g		
1,3,7			1,7,(6),(12)			1,7			1,(7)			1,6,7,8				
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Magyaros gombaleves, Sertés tokány, Tészta köret, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű			Zelleres burgonyakrémleves, Húsos babragu, Napraforgómag, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs			Halgulyás, Vanília puding, Mákos guba, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű			Almaleves , Sült csirkecomb, Párolt zöldség , Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű			Zöldségleves szárnyas májjal, Paprikásburgonya virslivel, Céklasaláta , Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs		
		Energia: 778,72 Kcal / 3 255,05 KJ			Energia: 603,76 Kcal / 2 523,72 KJ			Energia: 538,48 Kcal / 2 250,85 KJ			Energia: 754,72 Kcal / 3 154,73 KJ			Energia: 646,90 Kcal / 2 704,04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,71 g	41,08 g	10,57 g	21,98 g	32,09 g	7,95 g	18,46 g	11,24 g	2,49 g	52,82 g	30,39 g	6,13 g	23,63 g	30,31 g	8,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,04 g	3,29 g	3,00 g	55,20 g	0,67 g	2,00 g	88,84 g	26,95 g	1,77 g	65,52 g	18,41 g	3,10 g	61,71 g	5,48 g	4,58 g		
1,7,(5),(6),(8),(11)			1,7,9			1,3,4,7,9,(5),(6),(8),(11), (12)			1,7,(5),(6),(8),(11)			1,9,15,(6),(7),(10)				
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Zala felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű stangli			Vaniliás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Piramis szelet, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle			Pizzás csiga			Tojáskrém, Jégcsap retek, Zsemle		
		Energia: 377,97 Kcal / 1 579,91 KJ			Energia: 364,38 Kcal / 1 523,11 KJ			Energia: 189,81 Kcal / 793,41 KJ			Energia: 184,45 Kcal / 771,00 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,44 g	13,99 g	4,31 g	18,07 g	12,21 g	6,12 g	12,24 g	7,11 g	2,26 g	5,58 g	5,89 g	1,36 g	6,97 g	6,30 g	1,35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,45 g	0,10 g	2,27 g	45,13 g	19,98 g	0,50 g	19,31 g	0,00 g	1,16 g	27,07 g	6,24 g	0,21 g	18,41 g	0,00 g	0,91 g		
1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)			1,7,(6),(12)			1,3,10,(12)				





Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

