



Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Kakaó , Ízes levél	Gyümölcsstea, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Gabonagolyó	Csipkebogyó tea, Kockasajt , Kifli, vizes	Szilvás tea, Snidlinges túrókrém , Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 378,79 Kcal / 1 583,34 KJ	Energia: 163,14 Kcal / 681,93 KJ	Energia: 311,23 Kcal / 1 300,94 KJ	Energia: 160,44 Kcal / 670,64 KJ	Energia: 271,66 Kcal / 1 135,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11,51 g 15,59 g 5,47 g	4,84 g 1,67 g 0,03 g	13,50 g 4,75 g 2,24 g	5,13 g 5,45 g 2,97 g	11,73 g 6,48 g 3,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47,66 g 20,89 g 0,75 g	31,73 g 9,99 g 0,55 g	53,25 g 12,45 g 0,72 g	22,46 g 9,99 g 0,85 g	39,38 g 9,99 g 1,27 g		
1,7,(3),(6),(12)	1,(6),(7),(10)	1,7	1,7	1,7		
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Karfiol leves, Kukoricás sertésragu, Párolt rizs , Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű	Reszelt tészta leves, Tököfzelék , Pulyka pörkölt, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldbaleves, Pásztor tarhonya, Cék-lasaláta , Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs	Zabgaluskaleves, Paradicsomos káposzta , Sült virsli , Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs	Zselici húisleves, Tészta köret, Mák szórat, Gyümölcs, Müzliszelet
		Energia: 1 005,76 Kcal / 4 204,08 KJ	Energia: 658,05 Kcal / 2 750,65 KJ	Energia: 732,00 Kcal / 3 059,76 KJ	Energia: 570,78 Kcal / 2 385,86 KJ	Energia: 686,79 Kcal / 2 870,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		27,10 g 53,82 g 14,95 g	28,44 g 31,08 g 6,00 g	23,91 g 28,83 g 7,82 g	17,26 g 31,32 g 7,48 g	23,71 g 26,05 g 7,54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
101,52 g 3,29 g 4,82 g	64,69 g 0,09 g 4,26 g	86,08 g 5,46 g 5,03 g	53,53 g 14,29 g 4,55 g	88,27 g 17,43 g 1,80 g		
1,7,(5),(6),(8),(11)	1,3,7,9	1,3,7,15,(6)	1,3,(6),(7),(10)	1,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)		
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Tonhalkrém, Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű	Gépsonka, Liga margarin, Zöldpaprika, Magvas rúd	Pulyka felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle	Tojáskrém, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű	Pizzás csiga
		Energia: 161,47 Kcal / 674,94 KJ	Energia: 245,45 Kcal / 1 025,98 KJ	Energia: 145,81 Kcal / 609,49 KJ	Energia: 169,18 Kcal / 707,17 KJ	Energia: 184,45 Kcal / 771,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5,15 g 7,20 g 1,18 g	14,15 g 8,78 g 2,22 g	9,92 g 3,36 g 1,06 g	7,39 g 6,92 g 1,33 g	5,58 g 5,89 g 1,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19,26 g 0,00 g 1,11 g	26,96 g 0,05 g 1,26 g	19,14 g 0,00 g 1,40 g	19,38 g 0,00 g 0,92 g	27,07 g 6,24 g 0,21 g		
1,3,4,7,10,(6)	1,3,7,11,(6)	1,(6),(7)	1,3,7,10,(12)	1,7,(6),(12)		





Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

