



Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Tejeskávé, Kifli teljes kiőrlésű			Citromos tea , Vajkrém magyaros, Félbarna kenyér			Karamell, Fonott kalács			Meggyes tea, Kópé szelet, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Almás tea, Főtt tojás, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 261,82 Kcal / 1 094,41 KJ			Energia: 311,97 Kcal / 1 304,03 KJ			Energia: 367,06 Kcal / 1 534,31 KJ			Energia: 197,31 Kcal / 824,76 KJ			Energia: 333,40 Kcal / 1 393,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,85 g	4,37 g	2,10 g	5,44 g	16,46 g	7,87 g	14,40 g	9,01 g	4,21 g	9,35 g	11,87 g	3,98 g	16,06 g	14,40 g	3,71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,46 g	8,99 g	0,78 g	34,96 g	9,99 g	0,91 g	56,67 g	14,49 g	0,85 g	32,36 g	9,99 g	1,52 g	34,70 g	9,99 g	0,89 g		
1,7			1,7			1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,3,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Magyaros burgonyaleves, Zöldbabfőzelék , Aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs			Szilvaleves , Paradicsomos penne, Reszelt sajt, Gyümölcs, Keks, teljes kiőrlésű			Magyaros zöldségleves , Lencsefőzelék , Sült virsli , Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs			Fokhagyma krémleves, Pirított zsemlekocka, Sült csirkecomb, Burgonyapüré , Vitaminsaláta, Gyümölcs, Müzliszelet			Csirkegulyás , Káposztás kocka isk, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs		
		Energia: 805,03 Kcal / 3 365,03 KJ			Energia: 770,61 Kcal / 3 221,15 KJ			Energia: 691,64 Kcal / 2 891,06 KJ			Energia: 859,88 Kcal / 3 594,30 KJ			Energia: 695,91 Kcal / 2 908,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,51 g	51,01 g	13,08 g	38,73 g	26,93 g	11,48 g	31,46 g	33,14 g	9,15 g	54,68 g	36,77 g	9,13 g	25,94 g	21,26 g	2,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,42 g	0,07 g	4,36 g	91,20 g	18,65 g	2,47 g	65,72 g	1,54 g	3,92 g	75,52 g	2,42 g	5,24 g	98,48 g	10,04 g	3,05 g		
1,7			1,7,(5),(6),(8),(11)			1,7,9,10,(6),(12)			1,7,12,15,(5),(6),(8),(11)			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle			Zala felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű stangli			Keks, teljes kiőrlésű, Alma			Magvas pogácsa			Vaniliás túrókrém, Gyümölcs		
		Energia: 336,56 Kcal / 1 406,82 KJ			Energia: 378,67 Kcal / 1 582,84 KJ			Energia: 100,93 Kcal / 421,89 KJ			Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ			Energia: 276,84 Kcal / 1 157,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,40 g	23,90 g	8,84 g	16,47 g	13,99 g	4,32 g	1,67 g	2,91 g	0,20 g	5,80 g	11,00 g	4,65 g	14,22 g	11,66 g	6,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,62 g	0,10 g	2,22 g	44,73 g	0,10 g	2,27 g	16,39 g	3,27 g	0,15 g	19,25 g	1,93 g	0,35 g	28,11 g	19,98 g	0,06 g		
1,(7)			1,(6),(7)			1,(5),(6),(8),(11)			1,7,(6),(12)			7,(1)				





**Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

