



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő	kedd	szerda
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Vaníliás tej, Ízes levél	Gyümölcsstea, Kenőmájás, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Fonott kalács
		Energia: 350,22 Kcal / 1 463,92 Kj	Energia: 173,01 Kcal / 723,18 Kj	Energia: 362,57 Kcal / 1 515,54 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10,77 g 14,72 g 4,96 g	5,08 g 1,57 g 0,14 g	14,48 g 9,01 g 4,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,24 g 16,89 g 0,74 g	34,17 g 9,99 g 1,01 g	55,47 g 12,49 g 0,86 g		
1,7,(3),(6),(12)	1,(6),(7),(10)	1,3,7		
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Karalábéleves , Édes savanyú csirkemell, Párolt rizs , Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű	Reszelt tészta leves, Meggymártás, Főtt burgonya , Natúr sertésszelet, Gyümölcs, Müzliszelet	Zabgaluskaleves, Paradicsomos káposzta , Vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs
		Energia: 822,05 Kcal / 3 436,17 Kj	Energia: 924,94 Kcal / 3 866,25 Kj	Energia: 726,33 Kcal / 3 036,06 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30,19 g 32,31 g 5,05 g	37,05 g 28,05 g 7,96 g	25,38 g 36,27 g 8,37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
100,91 g 7,57 g 5,36 g	127,73 g 20,92 g 4,63 g	72,97 g 14,29 g 4,55 g		
1,6,7,11,(5),(8),(12)	1,3,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)	1,3,(7)		
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Házi húskrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Gépsonka, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli	Pulyka felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű
		Energia: 252,64 Kcal / 1 056,04 Kj	Energia: 344,95 Kcal / 1 441,89 Kj	Energia: 173,60 Kcal / 725,65 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		21,23 g 6,64 g 1,63 g	19,30 g 8,93 g 2,37 g	10,36 g 5,92 g 1,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,70 g 0,00 g 1,54 g	44,76 g 0,10 g 1,71 g	20,05 g 0,00 g 1,50 g		
1,3,(7)	1,(6),(7)	1,3,7,(6)		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

