



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Citromos tea , Dejós csiga 50g			Erdei gyümölcsstea, Csemege szalámi, Liga margarin, Jégcsap retek, Bagett			Tej , Gabonagolyó			Csipkebogyó tea, Tavaszi felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó , Piramis szelet, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 429,15 Kcal / 1 793,85 KJ			Energia: 443,46 Kcal / 1 853,66 KJ			Energia: 311,23 Kcal / 1 300,94 KJ			Energia: 262,51 Kcal / 1 097,29 KJ			Energia: 384,45 Kcal / 1 607,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,38 g	14,69 g	0,00 g	14,05 g	25,44 g	9,22 g	13,50 g	4,75 g	2,24 g	8,74 g	10,44 g	3,43 g	22,91 g	12,10 g	4,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61,75 g	9,99 g	0,00 g	46,33 g	12,39 g	2,42 g	53,25 g	12,45 g	0,72 g	33,28 g	9,99 g	1,35 g	45,92 g	9,99 g	1,39 g		
			1,7			1,7			1,(6),(7)			1,7,(6)				
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Zellerkrémleves , Rántott halrudacska, Rizi-bizi , Tartármártás, Napraforgómag, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű			Májgombóc leves , Zöldborsófőzelék , Főtt tojás , Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros gombaleves, Tejszínes kukoricás tészta, Gyümölcs, Müzliszelet			Olasz zöldségleves , Burgonyafőzelék, Vagdaltgolyó, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű			Gyömbéres jérceleves, Szilvás gombóc , Fahéjas szórat, Gyümölcs, Müzliszelet		
		Energia: 933,83 Kcal / 3 903,41 KJ			Energia: 679,93 Kcal / 2 842,11 KJ			Energia: 611,76 Kcal / 2 557,16 KJ			Energia: 791,23 Kcal / 3 307,34 KJ			Energia: 516,60 Kcal / 2 159,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42,55 g	39,69 g	7,24 g	34,67 g	25,70 g	7,16 g	26,23 g	23,14 g	7,73 g	22,79 g	41,72 g	7,40 g	19,55 g	21,80 g	3,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100,21 g	13,28 g	2,82 g	75,46 g	10,12 g	4,54 g	73,62 g	2,42 g	11,09 g	78,58 g	4,54 g	4,22 g	60,92 g	12,43 g	3,32 g		
1,3,4,7,9,10,(2),(5),(6),(8), (11),(12)			1,3,7,9,(6)			1,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,3,6,7,9,(5),(8),(10),(11)			1,9,(5),(6),(7),(8),(11),(12)				
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Eidámi sajt, Liga margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Áfonyás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Tojáskrém, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tej poharas 0,2l, Kifli, vizes			Mini pizza		
		Energia: 289,56 Kcal / 1 210,36 KJ			Energia: 184,86 Kcal / 772,71 KJ			Energia: 175,37 Kcal / 733,05 KJ			Energia: 153,58 Kcal / 641,96 KJ			Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,05 g	15,25 g	8,01 g	9,49 g	2,83 g	1,25 g	7,39 g	6,89 g	1,34 g	8,56 g	3,44 g	1,63 g	8,00 g	29,00 g	9,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,08 g	0,00 g	1,40 g	29,60 g	5,99 g	0,46 g	20,91 g	0,00 g	1,01 g	22,04 g	0,00 g	0,56 g	56,00 g	5,00 g	1,20 g		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna		1,7	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7	1,7,(3),(8),(11)

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

