



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
<b>Tízórai</b>	<b>(00488) Tóvárosi 7-10</b>	Kakaó , Mákos patkó	Áfonyás tea, Löncsfelvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle	Almás tea, Vajkrém magyaros, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű	Tej, Pulyka felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér								
		Energia: 498,94 Kcal / 2 085,57 KJ		Energia: 170,02 Kcal / 710,68 KJ		Energia: 291,22 Kcal / 1 217,30 KJ		Energia: 293,28 Kcal / 1 225,91 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,51 g	20,72 g	2,55 g	3,57 g	4,87 g	1,29 g	4,52 g	16,87 g	7,80 g	19,82 g	7,45 g	3,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,70 g	9,99 g	0,34 g	28,16 g	9,99 g	1,54 g	29,80 g	9,99 g	0,49 g	36,59 g	0,00 g	1,71 g		
1,3,7			1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00488) Tóvárosi 7-10</b>	Lebbencsleves , Finomfőzelék , Vagdaltgolyó, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves , Tarhonyáshús , Céklasaláta , Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű	Zöldborsóleves , Hentes tokány, Párolt rizs , Gyümölcs, Müzliszelet	Frankfurti jellegű leves , Mák szórat, Tészta köret, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű								
		Energia: 712,80 Kcal / 2 979,50 KJ		Energia: 731,73 Kcal / 3 058,63 KJ		Energia: 874,69 Kcal / 3 656,20 KJ		Energia: 784,69 Kcal / 3 280,00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,10 g	30,06 g	5,36 g	27,15 g	31,63 g	8,15 g	28,13 g	41,83 g	9,67 g	24,02 g	36,18 g	9,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,36 g	1,19 g	5,69 g	76,87 g	8,81 g	3,11 g	94,96 g	2,53 g	5,73 g	89,19 g	18,26 g	3,44 g		
1,3,6,7,(9),(10),(11)			1,9,15,(5),(6),(8),(11)			1,9,10,15,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,7,9,(5),(6),(8),(10),(11)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00488) Tóvárosi 7-10</b>	Gépsonka, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű	Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér	Kockasajt , Kifli, vizes								
		Energia: 182,18 Kcal / 761,51 KJ		Energia: 174,66 Kcal / 730,08 KJ		Energia: 267,42 Kcal / 1 117,82 KJ		Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,58 g	5,67 g	1,65 g	5,89 g	6,95 g	1,14 g	4,71 g	4,45 g	1,34 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,12 g	0,00 g	1,10 g	22,36 g	0,00 g	1,03 g	52,16 g	24,92 g	1,06 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g		
1,3,7,(6)			1,3,4,10,(6)			1,(7),(12)			1,7				





**Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

