



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Tejeskávé, Kakaós csiga			Barackos tea, Turista felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Csipkebogyó tea, Kockasajt , Rozsos stangli			Meggyes tea, Tojáskrém, Sárgarépa, Zsemle			Tej , Méz, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 369,82 Kcal / 1 545,85 KJ			Energia: 296,14 Kcal / 1 237,87 KJ			Energia: 396,42 Kcal / 1 657,04 KJ			Energia: 208,63 Kcal / 872,07 KJ			Energia: 277,73 Kcal / 1 160,91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,87 g	13,24 g	7,13 g	11,41 g	12,15 g	4,17 g	11,57 g	7,81 g	3,27 g	7,02 g	6,34 g	1,35 g	12,79 g	8,30 g	3,27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,70 g	8,99 g	0,66 g	35,16 g	9,99 g	2,18 g	69,92 g	12,59 g	1,86 g	30,62 g	9,99 g	0,99 g	37,69 g	3,24 g	0,94 g		
1,7,(6),(12)			1,(6),(7)			1,3,7,11			1,3,10,(12)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Lebbencsleves , Kapros káposzta főzelék , Sült virsli , Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs			Zöldbableves, Csirkepaprikás , Galuska köret , Gyümölcs, Müzliszelet			Fokhagyma krémleves, Levesgyöngy, Paprikás burgonya virslivel, Mongol saláta, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Zabgaluskaleves, Húsos babragu, Félbarna kenyér, Gyümölcs, Müzliszelet			Sertésgulyás, Tészta köret, Reszelt sajt, Tejföl 12 %, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 623,76 Kcal / 2 607,32 KJ			Energia: 876,65 Kcal / 3 664,40 KJ			Energia: 664,17 Kcal / 2 776,23 KJ			Energia: 564,12 Kcal / 2 358,02 KJ			Energia: 909,49 Kcal / 3 801,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,22 g	35,26 g	9,98 g	30,66 g	33,64 g	8,10 g	18,16 g	37,91 g	10,21 g	22,17 g	24,59 g	7,21 g	38,96 g	42,27 g	18,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,72 g	0,04 g	4,55 g	40,64 g	2,42 g	3,87 g	60,92 g	0,02 g	4,69 g	62,35 g	2,64 g	2,89 g	91,51 g	0,05 g	3,37 g		
1,7,(6),(10)			1,3,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,3,7,15,(6),(10),(12)			1,3,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Gépsonka, Liga margarin, Jégcsap retek, Bagett			Keksz, teljes kiőrlésű			Kenőmájás, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Kefír poharas , Kifli teljes kiőrlésű			Pulyka felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle		
		Energia: 229,59 Kcal / 959,69 KJ			Energia: 73,10 Kcal / 305,56 KJ			Energia: 106,24 Kcal / 444,08 KJ			Energia: 230,24 Kcal / 962,40 KJ			Energia: 165,86 Kcal / 693,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,82 g	6,67 g	2,03 g	1,35 g	2,59 g	0,20 g	4,07 g	1,91 g	0,07 g	11,07 g	7,82 g	3,97 g	9,94 g	5,39 g	1,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,90 g	2,30 g	1,19 g	10,79 g	3,27 g	0,14 g	18,00 g	0,00 g	0,60 g	28,62 g	0,00 g	1,04 g	19,60 g	0,00 g	1,47 g		
1,7,(6)			1,(5),(6),(8),(11)			1,3,7,(6),(10)			1,7			1,(6),(7)				





**Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.**

Benkovics Titanilla    Tárczy Virág  
Élelmezésvezető        Dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

