



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Tejeskávé, Molnárika	Barackos tea, Tonhalkrém, Félbarna kenyér	Almás tea, Snidlinges túrókrém , Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Mogorókrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea , Vajkrém magyaros, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 348,32 Kcal / 1 455,98 KJ		Energia: 227,79 Kcal / 952,16 KJ		Energia: 242,50 Kcal / 1 013,65 KJ		Energia: 442,05 Kcal / 1 847,77 KJ		Energia: 302,10 Kcal / 1 262,78 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,58 g	7,55 g	10,54 g	6,15 g	6,86 g	1,25 g	11,45 g	6,42 g	3,08 g	15,26 g	16,69 g	4,37 g	5,20 g	16,56 g	7,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,54 g	13,49 g	0,69 g	35,35 g	9,99 g	1,52 g	34,25 g	9,99 g	1,27 g	57,14 g	19,20 g	1,30 g	32,52 g	9,99 g	0,45 g		
1,3,7		1,3,4,7,10,(6)		1,7		1,6,7,8		1,7								
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Szilvaleves , Kukoricás sertésragu, Párolt rizs , Müzliszelet, Gyümölcs	Magyaros burgonyaleves, Zöldborsófőzelék , Vagdalt, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér	Zabgaluskaleves, Meggymártás, Natúr sertésszelet, Főtt burgonya , Keksz, teljes kiőrlésű, Gyümölcs	Csurgatott tojás leves , Bolognai spagetti, Reszelt sajt, Gyümölcs, Müzliszelet	Babgulyás , Tejbedara , Kakaó szórat, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs										
		Energia: 1 027,73 Kcal / 4 295,91 KJ		Energia: 889,35 Kcal / 3 717,48 KJ		Energia: 900,13 Kcal / 3 762,54 KJ		Energia: 814,98 Kcal / 3 406,62 KJ		Energia: 698,77 Kcal / 2 920,86 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,56 g	46,76 g	14,96 g	37,11 g	38,42 g	8,66 g	36,52 g	27,36 g	7,13 g	36,99 g	40,41 g	15,98 g	28,87 g	15,43 g	4,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
122,85 g	17,39 g	3,65 g	96,78 g	9,01 g	5,50 g	123,37 g	21,77 g	4,48 g	74,78 g	2,59 g	3,41 g	109,85 g	13,99 g	1,43 g		
1,7,(5),(6),(8),(11),(12)		1,3,7		1,3,7,(5),(6),(8),(11)		1,3,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)		1,7,9								
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Kópé szelet, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű	Gépsonka, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli	Magvas pogácsa	Pulyka felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Bagette	Kenőmájás, Kígyóuborka, Zsemle										
		Energia: 140,25 Kcal / 586,25 KJ		Energia: 344,95 Kcal / 1 441,89 KJ		Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ		Energia: 231,19 Kcal / 966,37 KJ		Energia: 96,16 Kcal / 401,95 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,29 g	12,11 g	4,03 g	19,30 g	8,93 g	2,37 g	5,80 g	11,00 g	4,65 g	11,60 g	6,98 g	2,03 g	3,68 g	1,35 g	0,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,86 g	0,00 g	1,55 g	44,76 g	0,10 g	1,71 g	19,25 g	1,93 g	0,35 g	31,88 g	2,30 g	1,66 g	17,14 g	0,00 g	0,58 g		
1,3,7,(6),(10)		1,(6),(7)		1,7,(6),(12)		1,7,(6)		1,(6),(7),(10)								





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

