



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Fahéjas kakaó, Kalács fonott 500g			Meggyes tea, Sajtos párizsi, Zöldpaprika, Liga margarin, Zsemle			Karamell, Rozsos stangli			Erdei gyümölcsstea, Bécsi felvágott, Zöldpaprika, Liga margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű			Csipkebogyó tea, Trappista sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Félbarna kenyér		
		Energia: 377,73 Kcal / 1 578,91 KJ			Energia: 260,20 Kcal / 1 087,64 KJ			Energia: 457,99 Kcal / 1 914,40 KJ			Energia: 185,90 Kcal / 777,06 KJ			Energia: 356,28 Kcal / 1 489,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,97 g	9,67 g	4,59 g	8,42 g	11,91 g	4,10 g	16,70 g	6,55 g	2,34 g	4,09 g	5,91 g	1,71 g	15,98 g	15,76 g	8,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,26 g	14,49 g	0,86 g	29,75 g	9,99 g	1,39 g	83,14 g	13,59 g	1,63 g	29,11 g	9,99 g	0,70 g	37,33 g	9,99 g	2,12 g		
1,3,7			1,7,(6)			1,3,7,11			1,3,7,(6)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Zellerleves, Ázsiai zöldséges tészta, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű			Tarhonyaleves, Tököfőzelék, Sertés pörkölt, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Sajtkrémleves, Pirított zsemlekocka, Zöldborsós sertésragu, Párolt bulgur, Gyümölcs, Müzliszelet			Zöldségleves szárnyas májjal, Burgonyafőzelék, Bundás mackó, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyömbéres jércelleves, Mákos nudli, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű		
		Energia: 657,13 Kcal / 2 746,80 KJ			Energia: 826,16 Kcal / 3 453,35 KJ			Energia: 941,55 Kcal / 3 935,68 KJ			Energia: 578,13 Kcal / 2 416,58 KJ			Energia: 854,82 Kcal / 3 573,15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,13 g	19,28 g	2,99 g	27,98 g	49,56 g	13,10 g	37,11 g	47,77 g	15,61 g	17,21 g	28,08 g	5,41 g	31,86 g	31,63 g	4,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,15 g	3,34 g	3,47 g	65,27 g	0,00 g	3,32 g	93,61 g	2,57 g	4,46 g	62,74 g	0,10 g	2,28 g	108,37 g	13,30 g	1,56 g		
1,3,6,7,9,(5),(8),(11),(12)			1,3,7			1,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,3,6,7,9,(10),(11)			1,9,(5),(6),(8),(11)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Tojáskrém, Kígyóuborka, Magvas rúd			Kakaó poharas 0,2l, Kifli teljes kiőrlésű			Zala felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű			Ricottás táska			Kefír poharas, Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 219,75 Kcal / 918,56 KJ			Energia: 229,63 Kcal / 959,85 KJ			Energia: 229,76 Kcal / 960,40 KJ			Energia: 259,00 Kcal / 1 082,62 KJ			Energia: 230,24 Kcal / 962,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,95 g	7,95 g	1,31 g	11,27 g	1,62 g	0,60 g	9,77 g	12,79 g	4,19 g	6,20 g	13,00 g	6,00 g	11,07 g	7,82 g	3,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,48 g	0,05 g	1,10 g	42,22 g	12,20 g	0,67 g	19,02 g	0,00 g	1,64 g	19,00 g	6,00 g	0,20 g	28,62 g	0,00 g	1,04 g		
1,3,7,10,11,(12)			1,7			1,3,7,(6)			1,7,(3),(8),(11)			1,7				





**Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

