



Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Vaníliás tej, Kalács fonott 500g			Csipkebogyó tea, Padlizsánkrém, Félbarna kenyér			Meggyes tea, Eidámi sajt, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiórlésű kenyér			Áfonyás tea, Piramis szelet, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle		
		Energia: 346,99 Kcal / 1 450,42 KJ			Energia: 206,85 Kcal / 864,63 KJ			Energia: 329,86 Kcal / 1 378,81 KJ			Energia: 224,94 Kcal / 940,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,40 g	9,01 g	4,21 g	5,45 g	3,41 g	0,56 g	15,07 g	15,23 g	8,00 g	12,21 g	7,09 g	2,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,67 g	9,49 g	0,85 g	38,38 g	9,99 g	1,93 g	32,96 g	9,99 g	1,41 g	28,01 g	9,99 g	1,08 g		
1,3,7			1,3,10,(7)			1,7			1,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Karalábéleves , Bolognai spagetti, Reszelt sajt, Gyümölcs, Keks, teljes kiórlésű			Tarhonyaleves , Zöldbabfőzelék , Sült virsli , Gyümölcs, Teljes kiórlésű kenyér			Csupogtatott tojás leves , Fűszeres pecsenye, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka, Gyümölcs, Müzliszelet			Babgulyás , Piskóta kocka , Csokoládé puding, Teljes kiórlésű kenyér, Gyümölcs		
		Energia: 893,56 Kcal / 3 735,08 KJ			Energia: 643,11 Kcal / 2 688,20 KJ			Energia: 799,38 Kcal / 3 341,41 KJ			Energia: 792,21 Kcal / 3 311,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37,43 g	47,39 g	17,16 g	19,90 g	39,33 g	10,85 g	25,68 g	43,15 g	10,45 g	26,97 g	31,66 g	4,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,02 g	3,50 g	3,24 g	51,01 g	0,05 g	4,37 g	74,99 g	2,40 g	7,54 g	98,46 g	19,98 g	1,43 g		
1,7,9,(5),(6),(8),(11)			1,3,7,(6),(10)			1,3,10,15,(5),(6),(7),(8), (11),(12)			1,3,7,9,(6),(8),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00489) Tóvárosi 11-14</b>	Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiórlésű			Bécsi felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiórlésű			Magvas pogácsa			Kockasajt , Kifli teljes kiórlésű		
		Energia: 236,03 Kcal / 986,61 KJ			Energia: 142,68 Kcal / 596,40 KJ			Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ			Energia: 161,07 Kcal / 673,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,31 g	11,51 g	3,68 g	4,07 g	5,90 g	1,71 g	5,80 g	11,00 g	4,65 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,63 g	0,00 g	1,30 g	18,57 g	0,00 g	0,70 g	19,25 g	1,93 g	0,35 g	19,82 g	0,00 g	1,00 g		
1,3,7,11			1,3,7,(6)			1,7,(6),(12)			1,7				





**Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

