



Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Tízórai	(00489) Tóvárosi 11-14	Vaníliás tej, Ricottás táska	Csipkebogyó tea, Löncsfelvágott, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Barackíz, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea , Padlizsánkrém, Félbarna kenyér								
		Energia: 404,42 Kcal / 1 690,48 Kj		Energia: 192,63 Kcal / 805,19 Kj		Energia: 407,78 Kcal / 1 704,52 Kj		Energia: 206,85 Kcal / 864,63 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,70 g	16,75 g	8,04 g	4,67 g	5,18 g	1,23 g	13,02 g	8,30 g	3,27 g	5,45 g	3,41 g	0,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,24 g	11,99 g	0,53 g	31,85 g	9,99 g	1,51 g	70,10 g	31,15 g	0,93 g	38,38 g	9,99 g	1,93 g		
1,7,(3),(8),(11)			1,(6),(7)			1,7,(12)			1,3,10,(7)				
Ebéd	(00489) Tóvárosi 11-14	Hagymaleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt, Gyümölcs, Müzliszelet	Tarhonyaleves , Székelykáposzta, Tejföl 12 %, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér	Rozmaringos csirkeraguleves, Aranygaluska 11-14, Vanília puding, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű	Csurgatott tojás leves , Rántott halrudacska, Párolt rizs , Tartármártás, Gyümölcs, Müzliszelet								
		Energia: 858,33 Kcal / 3 587,82 Kj		Energia: 620,93 Kcal / 2 595,49 Kj		Energia: 479,45 Kcal / 2 004,10 Kj		Energia: 820,68 Kcal / 3 430,44 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36,74 g	42,76 g	17,00 g	20,80 g	39,94 g	13,44 g	22,89 g	13,27 g	2,57 g	38,08 g	30,92 g	6,71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,45 g	2,59 g	3,48 g	43,33 g	0,00 g	2,45 g	65,94 g	26,94 g	1,15 g	96,89 g	12,39 g	3,78 g		
1,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)			1,3,7,(12)			1,3,6,7,8,9,(5),(11),(12)			1,3,4,7,10,(2),(5),(6),(8),(9),(11),(12)				
Uzsonna	(00489) Tóvárosi 11-14	Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű	Túrókrém meggyes, Kifli, vizes	Tormás tojáskrém, Zöldpaprika, Zsemle	Marhapárizsi, Liga margarin, Kígyóuborka, Magvas rúd								
		Energia: 228,19 Kcal / 953,83 Kj		Energia: 137,15 Kcal / 573,29 Kj		Energia: 160,19 Kcal / 669,59 Kj		Energia: 267,56 Kcal / 1 118,40 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,28 g	11,48 g	3,68 g	6,81 g	2,66 g	1,14 g	7,01 g	6,36 g	1,34 g	9,53 g	13,16 g	3,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,99 g	0,00 g	1,22 g	21,18 g	5,99 g	0,31 g	18,77 g	0,16 g	0,90 g	27,23 g	0,05 g	2,93 g		
1,3,7,11			1,7			1,3,10,(12)			1,3,7,11,(6),(10)				





Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

