



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Kakaó , Kifli			Gyümölcsstea ovi, Csemege szalámi, Zsemle, graham, Zöldpaprika, Delma			Tej 1,5% 1l-es, briós			Citromos tea ovi, Körözött túró ovi, Tkő.tönköly spitz, Lilahagyma			Gyümölcsstea ovi, Tojásos szendvics, Zöldpaprika		
		Energia: 257,63 Kcal / 1 076,89 KJ			Energia: 228,48 Kcal / 955,05 KJ			Energia: 209,81 Kcal / 877,01 KJ			Energia: 229,64 Kcal / 959,90 KJ			Energia: 212,45 Kcal / 888,04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,83 g	5,73 g	0,61 g	6,78 g	5,70 g	0,20 g	8,71 g	5,47 g	2,54 g	11,08 g	5,68 g	2,38 g	6,62 g	5,58 g	0,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,86 g	6,45 g	0,52 g	33,24 g	6,99 g	1,05 g	31,19 g	5,54 g	0,52 g	32,41 g	6,99 g	1,37 g	33,79 g	6,99 g	0,65 g		
1,7			1			1,3,7			1,7			1,3				
Ebéd	(00481) Ovis	Csurgatott tojás leves ovi, Zöldborsós sertéshús , Párolt rizs ovi, Céklasaláta			Frankfurti leves , Darásmetélt ízzel ovi			Karfiolleves zöldséges ovi, Csikós tokány ovi, Galuska köret ovi			Fokhagymás metéltleves ovi, Mézes-mustáros csirkecomb, Pirított burgonya ovi, Csemege uborka			Reszeltészta leves ovi, Paradicsom mártás , Sertés sült (egyben sütve) ovi, Burgonya főtt, féladag , Tkő. kenyér		
		Energia: 674,26 Kcal / 2 818,41 KJ			Energia: 634,04 Kcal / 2 650,29 KJ			Energia: 638,47 Kcal / 2 668,80 KJ			Energia: 608,90 Kcal / 2 545,20 KJ			Energia: 594,84 Kcal / 2 486,43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,38 g	21,99 g	4,29 g	21,02 g	20,80 g	5,76 g	31,17 g	28,59 g	6,92 g	42,67 g	25,02 g	4,06 g	29,48 g	19,98 g	4,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86,64 g	3,20 g	2,99 g	89,78 g	10,86 g	4,02 g	63,31 g	0,00 g	3,87 g	51,95 g	5,67 g	3,81 g	73,10 g	13,99 g	4,45 g		
1,3			1,3,7,9,(6),(10),(12)			1,3,7,9,(6),(10)			1,9,10,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)				
Uzsonna	(00481) Ovis	Tavaszi felvágott, Delma , Zsemle, tönkölyös, Fejes saláta			Füstölt-főtt tarja, Szendvicskrém, zöldfűszeres, Tkő.tönköly spitz, Retek			Kenőmájás, Magos vegni, Zöldpaprika			stangli, Banán			Halkrém, Magos vegni, Uborka		
		Energia: 166,39 Kcal / 695,51 KJ			Energia: 185,56 Kcal / 775,64 KJ			Energia: 188,94 Kcal / 789,77 KJ			Energia: 254,42 Kcal / 1 063,48 KJ			Energia: 186,73 Kcal / 780,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,94 g	2,97 g	0,90 g	9,14 g	5,70 g	1,07 g	6,50 g	3,91 g	1,27 g	7,23 g	2,72 g	1,49 g	7,07 g	3,09 g	0,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,03 g	0,00 g	0,91 g	23,61 g	0,00 g	1,35 g	30,93 g	0,55 g	0,88 g	49,49 g	0,00 g	0,07 g	30,56 g	0,55 g	0,75 g		





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00481) Ovis	1,(6),(7)	1	1,7,(3),(6),(8),(10),(11), (12)	1,7	1,4,7,(3),(6),(8),(11),(12)

.....
Élelmezésvezető

