



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Tej 1,5% 1l-es, Kuglóf			Gyümölcsjoghurt poharas, Kifli			Gyümölcstea ovi, Párizsi, Zsemle, graham, Delma, Uborka			Tej 1,5% 1l-es, Gabonagolyók, kakaós			Citromos tea ovi, Bundás kenyér		
		Energia: 283,95 Kcal / 1 186,91 Kj			Energia: 304,11 Kcal / 1 271,18 Kj			Energia: 213,37 Kcal / 891,89 Kj			Energia: 224,72 Kcal / 939,33 Kj			Energia: 276,93 Kcal / 1 157,57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,11 g	7,45 g	3,72 g	9,95 g	6,89 g	3,48 g	6,66 g	3,57 g	1,23 g	9,10 g	3,05 g	1,88 g	9,41 g	9,68 g	1,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,77 g	5,99 g	0,23 g	50,15 g	14,44 g	1,01 g	32,85 g	6,99 g	0,95 g	39,95 g	9,96 g	0,51 g	37,50 g	6,99 g	2,02 g		
1,3,7			1,7			1,(6),(10)			1,7			1,3,(6),(7),(8),(11),(12)				
Ebéd	(00481) Ovis	Húsgombóclevés, Rántott sajt, Párolt rizs kukoricával ovi			Burgonyaleves zöldséges ovi, Tavaszi sertésszelet, Bulgur			Babgulyás ovi, Túrós derelye			Rizsleves ovi, Zöldborsófőzelék ovi, Natúr csirkemell			Pulykaraguleves ovi, Káposztás kocka		
		Energia: 573,72 Kcal / 2 398,15 Kj			Energia: 627,09 Kcal / 2 621,24 Kj			Energia: 664,81 Kcal / 2 778,91 Kj			Energia: 454,12 Kcal / 1 898,22 Kj			Energia: 622,84 Kcal / 2 603,47 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23,07 g	15,44 g	2,46 g	33,70 g	25,86 g	7,50 g	25,09 g	22,25 g	3,12 g	28,91 g	20,58 g	3,24 g	20,89 g	20,22 g	3,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61,86 g	0,00 g	2,67 g	67,03 g	0,00 g	5,34 g	88,86 g	8,99 g	4,40 g	37,34 g	3,25 g	4,12 g	88,22 g	13,49 g	1,37 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9,(6),(10)			1			1,7,9,(3),(6),(10),(12)			1,3,9				
Uzsonna	(00481) Ovis	Kenőmájas, Zsemle, rozsos, Zöldpaprika			Szendvicsskrém, zöldfűszeres, Retek, Zsemle, tönkolyós			Alma, Piskótaszelet (Dörmi)			Kifli, Kockasajt, Banán			Méz, Teavaj, Zsemle, tönkolyós		
		Energia: 188,43 Kcal / 787,64 Kj			Energia: 161,10 Kcal / 673,40 Kj			Energia: 153,29 Kcal / 640,75 Kj			Energia: 366,20 Kcal / 1 530,72 Kj			Energia: 178,87 Kcal / 747,68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,50 g	3,91 g	1,36 g	6,39 g	3,45 g	0,07 g	4,16 g	5,20 g	0,90 g	9,78 g	6,26 g	3,32 g	5,29 g	4,75 g	2,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,93 g	0,55 g	0,87 g	25,98 g	0,00 g	0,75 g	25,00 g	8,80 g	0,07 g	66,82 g	1,45 g	1,17 g	28,55 g	4,05 g	0,63 g		
1,(6),(7),(10)			1			1,3,(7)			1,7			1,7				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

.....
Élelmezésvezető

