



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis															
		Tejeskávé , Zsemle, graham			Gyümölcstea ovi, Főtt virsli, ketchuppal, Magos vekni			Citromos tea ovi, Halrudacskás szendvics, Fejes saláta			Gyümölcstea ovi, Tojásos szendvics, Zöldpaprika			Tej 1,5% 1l-es, Gabonagolyók, kakaós		
		Energia: 299,56 Kcal / 1 252,16 Kj			Energia: 313,80 Kcal / 1 311,68 Kj			Energia: 191,15 Kcal / 799,01 Kj			Energia: 212,45 Kcal / 888,04 Kj			Energia: 205,73 Kcal / 859,95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,90 g	5,15 g	0,23 g	11,14 g	11,12 g	3,83 g	8,53 g	2,34 g	0,53 g	6,62 g	5,58 g	0,87 g	8,60 g	2,95 g	1,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		51,58 g	14,99 g	0,61 g	41,01 g	9,64 g	2,12 g	32,57 g	6,99 g	0,66 g	33,79 g	6,99 g	0,65 g	35,95 g	8,72 g	0,47 g
1,7			1,7,(3),(6),(8),(10),(11),(12)			1,3,4			1,3			1,7				
Ebéd	(00481) Ovis															
		Lebbencsleves ovi, Rakott káposzta ovi			Kertészleves , Burgonya főzelék ovi, Sertés pörkölt ovi			Fokhagymás sajtkrémleves, Levesgyöngy, Citromos-vajas sertésszelet ov, Párolt rizs répával ovi, Céklasaláta			Lencseleves ovi, Főtt sertéshús , Ízes bukta			Karalábéleves ovi, Csirkepaprikás ovi, Spagetti		
		Energia: 520,76 Kcal / 2 176,78 Kj			Energia: 508,67 Kcal / 2 126,24 Kj			Energia: 720,78 Kcal / 3 012,86 Kj			Energia: 620,35 Kcal / 2 593,06 Kj			Energia: 589,54 Kcal / 2 464,28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,37 g	21,77 g	6,32 g	25,96 g	22,26 g	4,94 g	25,83 g	40,00 g	11,93 g	25,78 g	18,38 g	2,88 g	37,19 g	24,01 g	4,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55,86 g	0,00 g	4,13 g	50,03 g	0,00 g	4,77 g	63,26 g	3,20 g	3,33 g	87,23 g	29,42 g	2,74 g	55,59 g	0,00 g	7,19 g
1,3,7,9,(6),(10),(12)			1,3,7,9,12,(6),(10)			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9,12,(6),(10)				
Uzsonna	(00481) Ovis															
		Párizsis szendvics, Retek			Zabfalatok, Mandarin			Müzliszelet, Alma			Tuti Rudi -, Banán			Májkrém, családi klf., Magos vekni, Paradicsom		
		Energia: 166,56 Kcal / 696,22 Kj			Energia: 208,66 Kcal / 872,20 Kj			Energia: 128,95 Kcal / 539,01 Kj			Energia: 235,74 Kcal / 985,39 Kj			Energia: 227,45 Kcal / 950,74 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,74 g	3,33 g	1,10 g	4,38 g	8,93 g	2,22 g	1,80 g	3,40 g	0,00 g	5,76 g	5,52 g	0,00 g	7,51 g	6,53 g	2,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26,63 g	0,00 g	1,01 g	26,98 g	0,00 g	0,11 g	22,10 g	4,00 g	0,02 g	39,24 g	0,00 g	0,07 g	33,62 g	0,55 g	0,83 g
1,(6),(10)			1,(3),(5),(6),(7),(8),(11)			1			7,(1)			1,7,(3),(6),(8),(10),(11),(12)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

.....
Élelmezésvezető

