



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Tejbedara ovi			Gyümölcsstea ovi, Sajtos szendvics, Paradicsom			Kakaó , Corn flakes			Tej 1,5% 1l-es, Kalács kakaós 1000g		
		Energia: 228,29 Kcal / 954,25 KJ			Energia: 251,08 Kcal / 1 049,51 KJ			Energia: 264,57 Kcal / 1 105,90 KJ			Energia: 272,60 Kcal / 1 139,47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,01 g	5,10 g	0,38 g	10,41 g	6,49 g	3,78 g	7,08 g	8,06 g	1,80 g	9,90 g	6,33 g	3,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,61 g	9,99 g	0,00 g	33,83 g	6,99 g	1,09 g	39,73 g	5,00 g	0,00 g	43,35 g	8,40 g	0,60 g		
1,7			1,7			7,(1)			1,3,7				
Ebéd	(00481) Ovis	GombakréMLEves, Levesgyöngy, Mézes-mustáros csirkecomb, Pirított burgonya ovi, Csemege uborka			Sertésraguleves ovi, Aranygaluska ovi, Vaniliasodó ovi			Húsleves , Vadasmártás ovi, Galuska köret ovi			Reszelttészta leves ovi, Parajfőzelék , Pulyka tokány ovi, Burgonya főtt, féladag , Tkő. kenyér		
		Energia: 656,52 Kcal / 2 744,25 KJ			Energia: 651,69 Kcal / 2 724,06 KJ			Energia: 572,76 Kcal / 2 394,14 KJ			Energia: 609,68 Kcal / 2 548,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		45,56 g	29,53 g	5,85 g	26,32 g	30,15 g	5,07 g	29,09 g	17,97 g	4,29 g	30,42 g	24,81 g	4,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,72 g	5,67 g	3,64 g	67,50 g	13,99 g	2,53 g	73,12 g	3,50 g	3,76 g	64,58 g	0,00 g	4,27 g		
1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,8,9,(6),(10),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9,12,(6),(10),(11)				
Uzsonna	(00481) Ovis	Gépsonka, Delma , Zsemle, tönkölyös, Sárgarépa			Tavaszi felvágott, Delma , Tkő.tönköly spitz, Uborka			Kenőmájas, Magos vekni, Zöldpaprika			Turista felvágott, Delma , Fejes saláta, Zsemle		
		Energia: 183,86 Kcal / 768,53 KJ			Energia: 174,23 Kcal / 728,28 KJ			Energia: 188,94 Kcal / 789,77 KJ			Energia: 211,18 Kcal / 882,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,00 g	1,88 g	0,44 g	7,60 g	2,97 g	1,13 g	6,50 g	3,91 g	1,27 g	7,50 g	4,35 g	1,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,96 g	0,00 g	0,89 g	22,92 g	0,00 g	1,52 g	30,93 g	0,55 g	0,88 g	31,03 g	0,00 g	1,13 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(8),(10),(11), (12)			1,(6),(7)				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

.....
Élelmezésvezető

