



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Gyümölcstea ovi, Főtt virsli, ketchuppal, Tkő. kenyér			Gyümölcstea ovi, Csemege szalámi, Delma , Zsemle, graham, Uborka			Tej 1,5% 1l-es, Kalács kakaós 1000g			Gyümölcsjoghurt poharas, Kifli			Citromos tea ovi, Tojásos szendvics, Zöldpaprika		
		Energia: 297,75 Kcal / 1 244,60 KJ			Energia: 237,20 Kcal / 991,50 KJ			Energia: 272,60 Kcal / 1 139,47 KJ			Energia: 304,11 Kcal / 1 271,18 KJ			Energia: 213,21 Kcal / 891,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,44 g	10,62 g	3,98 g	6,72 g	5,64 g	0,20 g	9,90 g	6,33 g	3,26 g	9,95 g	6,89 g	3,48 g	6,63 g	5,59 g	0,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38,51 g	9,09 g	2,22 g	32,85 g	6,99 g	1,06 g	43,35 g	8,40 g	0,60 g	50,15 g	14,44 g	1,01 g	33,85 g	6,99 g	0,65 g
1,7,(3),(6),(10),(11),(12)			1			1,3,7			1,7			1,3				
Ebéd	(00481) Ovis	Húsgombóclevés , Diós-fahéjas csiga ovi			Májgaluska leves ovi, Töltött paprika , Burgonya főtt, féladag , Tkő. kenyér			Tárkonyos zöldségleves ovi, Csirkepörkölt ovi, Bulgur, Céklasaláta			Gombakrémleves, Citromos-vajas sertésszelet ov, Pirított burgonya ovi, Fejes saláta			Pulykaraguleves ovi, Sajtos spagetti ovi		
		Energia: 550,67 Kcal / 2 301,80 KJ			Energia: 591,54 Kcal / 2 472,64 KJ			Energia: 619,21 Kcal / 2 588,30 KJ			Energia: 565,44 Kcal / 2 363,54 KJ			Energia: 586,56 Kcal / 2 451,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20,08 g	16,79 g	2,59 g	31,57 g	13,56 g	3,22 g	42,85 g	22,93 g	4,40 g	25,57 g	30,25 g	8,02 g	28,42 g	26,06 g	9,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		79,01 g	23,48 g	0,89 g	84,43 g	5,00 g	3,63 g	62,95 g	3,20 g	7,42 g	46,41 g	3,00 g	2,93 g	58,79 g	0,00 g	2,83 g
1,3,7,9,(6),(10),(12)			1,3,7,9,(6),(11),(12)			1,3,7,9,12,(6),(10)			1,7,9,(3),(6),(10),(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	(00481) Ovis	Májkrém, családi klf., Zsemle, tönkölyös, Retek			Sajtkrém, Magos vekni, Paradicsom			Pizzás kifli, Alma			Méz, Teavaj, Magos vekni			búrkifli, diós		
		Energia: 202,82 Kcal / 847,79 KJ			Energia: 195,90 Kcal / 818,86 KJ			Energia: 159,07 Kcal / 664,91 KJ			Energia: 204,21 Kcal / 853,60 KJ			Energia: 204,79 Kcal / 856,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,51 g	6,22 g	2,09 g	5,40 g	4,96 g	2,30 g	4,80 g	5,60 g	0,00 g	4,59 g	5,05 g	1,93 g	2,27 g	10,97 g	2,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27,99 g	0,00 g	0,93 g	31,40 g	0,55 g	0,72 g	20,98 g	0,00 g	0,02 g	34,08 g	4,60 g	0,60 g	24,00 g	10,90 g	0,41 g
1,(6),(10)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7,8				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

.....
Élelmezésvezető

