



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Citromos tea ovi, Tavaszi felvágott, Delma , Zsemle, graham, Sárgarépa			Gyümölcstea ovi, Halkrém, Zsemle, Uborka			Gyümölcstea ovi, Magos vekni, Sajtkrém, Paradicsom			Gyümölcstea ovi, Tavaszi felvágott, Delma , Zsemle, graham		
		Energia: 221,55 Kcal / 926,08 Kj			Energia: 220,30 Kcal / 920,85 Kj			Energia: 244,89 Kcal / 1 023,64 Kj			Energia: 208,72 Kcal / 872,45 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,49 g	3,07 g	1,04 g	7,62 g	2,59 g	0,79 g	5,70 g	6,90 g	3,45 g	6,12 g	3,00 g	1,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35,16 g	6,99 g	0,97 g	38,65 g	6,99 g	0,81 g	38,81 g	7,54 g	0,78 g	32,67 g	6,99 g	0,88 g
1,(6),(7)			1,4,(6)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00481) Ovis	Zöldségleves ovi, Babfőzelék , Sertés pörkölt ovi, Tkő. kenyér			Paradicsomleves ovi, Csirkerizottó			Nyírségi gombócleves ovi, Diós kalács , Mákos kalács ovi			Hagymakrémleves , Levesgyöngy, Rántott sertésszelet , Burgonyapüré ovi, Fejes saláta		
		Energia: 598,19 Kcal / 2 500,43 Kj			Energia: 570,92 Kcal / 2 386,45 Kj			Energia: 568,26 Kcal / 2 375,33 Kj			Energia: 650,58 Kcal / 2 719,42 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34,51 g	23,79 g	5,32 g	30,61 g	20,02 g	5,90 g	22,09 g	22,85 g	5,09 g	28,10 g	29,15 g	6,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60,80 g	1,20 g	5,40 g	66,30 g	5,00 g	3,51 g	67,63 g	16,78 g	1,02 g	67,24 g	3,00 g	3,85 g
1,3,7,9,12,(6),(10),(11)			1,7,9,(6),(10)			1,3,7,8,9,(6),(10),(12)			1,3,7,9,(6),(10)				
Uzsonna	(00481) Ovis	Zabfalatok, Alma			Gépsonka, Zsemle, tönkölyös, Delma , Zöldpaprika			Banán, Tuti Rudi -			Mogyorókrém, Tkő.tönköly spitz		
		Energia: 213,95 Kcal / 894,31 Kj			Energia: 177,67 Kcal / 742,66 Kj			Energia: 235,74 Kcal / 985,39 Kj			Energia: 174,51 Kcal / 729,45 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,28 g	9,23 g	2,22 g	9,00 g	1,91 g	0,43 g	5,76 g	5,52 g	0,00 g	6,40 g	3,85 g	0,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27,68 g	0,00 g	0,13 g	25,43 g	0,00 g	0,80 g	39,24 g	0,00 g	0,07 g	27,75 g	4,80 g	1,37 g
1,(3),(5),(6),(7),(8),(11)			1,(6),(7)			7,(1)			1,6,7,8				





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

.....
Élelmezésvezető

