



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Gyümölcstea ovi, Tojásos szendvics, Fejes saláta			Tejbedara ovi			Gyümölcstea ovi, Turista felvágottas szendvics, Zöldpaprika			Tej 1,5% 1l-es, Gabonagolyók, kakaós			Citromos tea ovi, Körözött túró ovi, Kifli		
		Energia: 207,56 Kcal / 867,60 KJ			Energia: 228,29 Kcal / 954,25 KJ			Energia: 240,04 Kcal / 1 003,37 KJ			Energia: 186,74 Kcal / 780,57 KJ			Energia: 242,63 Kcal / 1 014,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,34 g	5,51 g	0,87 g	8,01 g	5,10 g	0,38 g	7,77 g	5,69 g	1,88 g	8,10 g	2,85 g	1,72 g	9,57 g	6,02 g	2,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33,01 g	6,99 g	0,65 g	36,61 g	9,99 g	0,00 g	33,77 g	6,99 g	1,23 g	31,95 g	7,47 g	0,43 g	37,23 g	8,44 g	0,66 g
1,3			1,7			1,(6),(7)			1,7			1,7				
Ebéd	(00481) Ovis	Tarhonyaleves ovi, Tökfőzelék ovi, Pulykafasírt ovi, Tkő. kenyér			Vegyes gyümölcsleves ovi, Sült csirkecomb, Párolt rizs kukoricával ovi			Sertésraguleves ovi, Pizzatekercs			Csontleves betéttel ovi, Paprikás burgonya ovi, Céklasaláta			Palóclevés ovi, Darásmetélt ízzel ovi		
		Energia: 652,11 Kcal / 2 725,82 KJ			Energia: 537,52 Kcal / 2 246,83 KJ			Energia: 560,78 Kcal / 2 344,06 KJ			Energia: 498,16 Kcal / 2 082,31 KJ			Energia: 630,39 Kcal / 2 635,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29,90 g	25,37 g	5,78 g	30,33 g	18,53 g	4,20 g	31,00 g	22,86 g	5,83 g	16,05 g	21,15 g	4,73 g	23,66 g	17,39 g	3,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74,49 g	3,50 g	4,24 g	61,46 g	17,09 g	2,07 g	57,34 g	0,00 g	2,89 g	59,56 g	3,20 g	4,89 g	93,78 g	10,86 g	4,36 g
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,7			1,3,7,9,(6),(10),(12)			1,3,9,(6),(7),(10),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(12)				
Uzsonna	(00481) Ovis	Kakaós fatörzs, Mandarin			Májkrem, családi klf., Magos vekni, Uborka			Puding poharas, Babapiskóta			Magos vekni, Teavaj, Trapista sajt, Paradicsom			Piskótaszelet (Dörmi), Alma		
		Energia: 199,89 Kcal / 835,54 KJ			Energia: 210,53 Kcal / 880,02 KJ			Energia: 197,01 Kcal / 823,50 KJ			Energia: 231,61 Kcal / 968,13 KJ			Energia: 170,68 Kcal / 713,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,10 g	3,60 g	0,00 g	6,98 g	5,41 g	1,61 g	5,68 g	5,59 g	0,25 g	7,64 g	7,92 g	3,73 g	4,36 g	5,40 g	0,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35,80 g	0,00 g	0,31 g	32,44 g	0,55 g	0,79 g	30,59 g	5,99 g	0,03 g	31,39 g	0,55 g	0,84 g	28,50 g	8,80 g	0,08 g
1,3,7			1,7,(3),(6),(8),(10),(11), (12)			1,3,7,(12)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,3,(7)				





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

.....
Élelmezésvezető

