



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Tejital, magyar			Gyümölcsjoghurt poharas, Kifli			Tej 1,5% 1l-es, Kalács kakaós 1000g			Gyümölcstea ovi, Tojásos szendvics, Zöldpaprika			Citromos tea ovi, Halrudacskás szendvics, Fejes saláta		
		Energia: 100,48 Kcal / 420,01 KJ			Energia: 304,11 Kcal / 1 271,18 KJ			Energia: 239,30 Kcal / 1 000,27 KJ			Energia: 212,45 Kcal / 888,04 KJ			Energia: 191,15 Kcal / 799,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,00 g	1,00 g	0,54 g	9,95 g	6,89 g	3,48 g	9,10 g	5,65 g	2,92 g	6,62 g	5,58 g	0,87 g	8,53 g	2,34 g	0,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22,80 g	12,20 g	0,23 g	50,15 g	14,44 g	1,01 g	37,45 g	7,00 g	0,53 g	33,79 g	6,99 g	0,65 g	32,57 g	6,99 g	0,66 g
		7,(1)			1,7			1,3,7			1,3			1,3,4		
Ebéd	(00481) Ovis	Rántott sertésszelet , Zsemle, tönkölyös, Zöldpaprika			Májgaluska leves ovi, Mexikói sertés tokány ovi, Tarhonya köret ovi			Reszelttészta leves ovi, Parajfőzelék , Pulykafasírt ovi, Burgonya főtt, féladag			Meggyleves , Mézes-mustáros csirkecomb, Párolt rizs répával ovi			Daragaluska leves ovi, Rakott burgonya ovi, Káposzta saláta		
		Energia: 561,79 Kcal / 2 348,28 KJ			Energia: 628,92 Kcal / 2 628,89 KJ			Energia: 615,63 Kcal / 2 573,33 KJ			Energia: 671,14 Kcal / 2 805,37 KJ			Energia: 602,82 Kcal / 2 519,79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31,17 g	16,40 g	3,36 g	36,67 g	22,67 g	4,65 g	31,77 g	21,87 g	4,11 g	43,03 g	20,30 g	4,76 g	19,93 g	29,11 g	8,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71,74 g	0,00 g	2,24 g	73,76 g	0,00 g	3,52 g	70,80 g	0,00 g	3,83 g	77,71 g	24,06 g	2,39 g	63,78 g	2,40 g	3,27 g
		1,3			1,3,9			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,7,10,(12)			1,3,7,9,(6),(10),(12)		
Uzsonna	(00481) Ovis	Zabfalatok, Alma			Gépsonka, Delma , Zsemle, tönkölyös, Uborka			Tuti Rudi -, Banán			Májkrém, családi klf., Teavaj, Zsemle, graham, Uborka			Tavaszi felvágott, Delma , Magos vekni, Paradicsom		
		Energia: 375,72 Kcal / 1 570,51 KJ			Energia: 164,25 Kcal / 686,57 KJ			Energia: 214,75 Kcal / 897,66 KJ			Energia: 224,38 Kcal / 937,91 KJ			Energia: 207,72 Kcal / 868,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,95 g	17,87 g	4,43 g	8,94 g	1,85 g	0,43 g	5,50 g	5,50 g	0,00 g	7,00 g	9,16 g	3,74 g	6,40 g	3,30 g	0,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44,86 g	0,00 g	0,23 g	25,04 g	0,00 g	0,81 g	34,40 g	0,00 g	0,06 g	27,46 g	0,00 g	0,79 g	31,56 g	0,55 g	0,88 g
		1,(3),(5),(6),(7),(8),(11)			1,(6),(7)			7,(1)			1,7,(6),(10)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

.....
Élelmezésvezető

