



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis															
		Tej 1,5% 1l-es, Gabonagolyók, kakaós			Gyümölcstea ovi, Csemege szalámi, Delma , Tkő.tönköly spitz, Zöldpaprika			Citromos tea ovi, Körözött túró ovi, Zsemle, graham			Tej 1,5% 1l-es, Kakaós fatörzs			Gyümölcstea ovi, Főtt virslis, ketchuppal, Magos vegni		
		Energia: 205,73 Kcal / 859,95 KJ			Energia: 231,60 Kcal / 968,09 KJ			Energia: 233,63 Kcal / 976,57 KJ			Energia: 225,80 Kcal / 943,84 KJ			Energia: 313,80 Kcal / 1 311,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		8,60 g	2,95 g	1,80 g	7,98 g	5,65 g	0,30 g	9,76 g	5,72 g	2,28 g	9,50 g	5,55 g	1,22 g	11,14 g	11,12 g	3,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35,95 g	8,72 g	0,47 g	30,29 g	6,99 g	1,68 g	34,53 g	6,99 g	0,74 g	33,95 g	0,00 g	0,51 g	41,01 g	9,64 g	2,12 g
1,7			1			1,7			1,3,7			1,7,(3),(6),(8),(10),(11), (12)				
Ebéd	(00481) Ovis															
		Sárgaborsó leves ovi, Bolognai spagetti			Karfiollevés zöldséges ovi, Burgonya főzelék ovi, Sertés pörkölt ovi, Tkő. kenyér			Húsleves , Vadasmártás ovi, Galuska köret ovi			Zöldbableves zds, ovi, Szezámós rántott csirke, Petrezselymes burgonya ovi, Céklasaláta			Kertészleves , Lecsós sertésszelet ovi, Bulgur		
		Energia: 685,11 Kcal / 2 863,76 KJ			Energia: 576,00 Kcal / 2 407,68 KJ			Energia: 572,76 Kcal / 2 394,14 KJ			Energia: 593,43 Kcal / 2 480,54 KJ			Energia: 553,28 Kcal / 2 312,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		36,64 g	29,53 g	7,98 g	27,57 g	24,09 g	5,22 g	29,09 g	17,97 g	4,29 g	30,61 g	21,44 g	2,72 g	27,97 g	23,57 g	4,27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		67,51 g	1,03 g	5,21 g	61,05 g	0,00 g	5,26 g	73,12 g	3,50 g	3,76 g	73,05 g	4,60 g	5,68 g	59,89 g	0,00 g	3,60 g
1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,9,12,(6),(10),(11)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,9,11,(6),(10)			1,9,(6),(10)				
Uzsonna	(00481) Ovis															
		Kenőmájas, Zsemle, graham, Zöldpaprika			Méz, Teavaj, Magos vegni, Alma			croissant, Mandarin			Görögdinnye, Párizsis szendvics			stangli, Alma		
		Energia: 166,44 Kcal / 695,72 KJ			Energia: 256,39 Kcal / 1 071,71 KJ			Energia: 253,04 Kcal / 1 057,71 KJ			Energia: 237,09 Kcal / 991,04 KJ			Energia: 180,64 Kcal / 755,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		6,50 g	3,66 g	1,47 g	5,19 g	5,65 g	1,93 g	5,57 g	14,60 g	7,05 g	7,39 g	3,78 g	1,10 g	6,27 g	3,20 g	1,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25,93 g	0,00 g	0,88 g	44,58 g	4,60 g	0,62 g	24,29 g	0,00 g	0,44 g	41,78 g	0,00 g	0,97 g	30,95 g	0,00 g	0,02 g
1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7			1,(6),(10)			1,7				





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

.....
Élelmezésvezető

