



Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Tej 1,5% 1l-es, Gabonagolyók, kakaós			Tej 1,5% 1l-es, Kakaós fatörzs			Gyümölcsjoghurt poharas, Kifli			Gyümölcsstea ovi, Párizsis szendvics, Zöldpaprika			Gyümölcsstea ovi, Tojásos szendvics, Zöldpaprika		
		Energia: 186,74 Kcal / 780,57 KJ			Energia: 225,80 Kcal / 943,84 KJ			Energia: 304,11 Kcal / 1 271,18 KJ			Energia: 195,23 Kcal / 816,06 KJ			Energia: 212,45 Kcal / 888,04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,10 g	2,85 g	1,72 g	9,50 g	5,55 g	1,22 g	9,95 g	6,89 g	3,48 g	6,52 g	3,38 g	1,10 g	6,62 g	5,58 g	0,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,95 g	7,47 g	0,43 g	33,95 g	0,00 g	0,51 g	50,15 g	14,44 g	1,01 g	33,74 g	6,99 g	0,94 g	33,79 g	6,99 g	0,65 g		
1,7			1,3,7			1,7			1,(6),(10)			1,3				
Ebéd	(00481) Ovis	Frankfurti leves , Diósmetélt ovi			Csurgatott tojás leves ovi, Zöldborsófőzelék ovi, Natúr sertésborda ovi, Tkő. kenyér			Reszeltészta leves ovi, Mézes-mustáros csirkecomb, Tört burgonya 250 g, Fejes saláta			Sárgaborsó leves ovi, Borsos sertéstokány , Galuska köret ovi, Csemege uborka			Zöldségleves ovi, Gyümölcsmártás ovi, Sertés sült (egyben sütvé) ovi, Piritott dara ovi		
		Energia: 646,74 Kcal / 2 703,37 KJ			Energia: 626,28 Kcal / 2 617,85 KJ			Energia: 521,46 Kcal / 2 179,70 KJ			Energia: 612,36 Kcal / 2 559,66 KJ			Energia: 535,29 Kcal / 2 237,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,22 g	28,82 g	7,77 g	34,84 g	26,43 g	5,65 g	42,45 g	17,90 g	3,30 g	33,11 g	20,63 g	3,86 g	26,60 g	22,53 g	4,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,78 g	9,99 g	4,07 g	61,08 g	3,25 g	3,96 g	46,44 g	8,66 g	3,60 g	72,98 g	0,00 g	5,75 g	55,05 g	11,65 g	3,09 g		
1,3,7,8,9,(6),(10)			1,3,7,(6),(10),(11),(12)			1,3,9,10,(6),(12)			1,3,9,10,(6)			1,3,7,9,(6),(10),(12)				
Uzsonna	(00481) Ovis	Kockasajt , Kifli, Gyümölcs			Májkrém, családi klf., Tkő.tönköly spitz, Uborka			Pizzás kifli, Körte			Sajtos szendvics, Alma			búrkifli, diós, Őszibarack		
		Energia: 240,65 Kcal / 1 005,92 KJ			Energia: 193,96 Kcal / 810,75 KJ			Energia: 212,88 Kcal / 889,84 KJ			Energia: 266,62 Kcal / 1 114,47 KJ			Energia: 237,87 Kcal / 994,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,02 g	6,34 g	3,32 g	8,71 g	6,20 g	2,32 g	5,00 g	5,60 g	0,00 g	10,69 g	7,02 g	3,77 g	2,83 g	11,05 g	2,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,70 g	1,45 g	1,08 g	24,98 g	0,00 g	1,47 g	34,48 g	0,00 g	0,01 g	35,82 g	0,00 g	1,11 g	31,20 g	10,90 g	0,42 g		
1,7			1,(6),(10)			1,7			1,7			1,7,8				





Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

.....
Élelmezésvezető

