



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis															
		Citromos tea ovi, Halkrém, Tkő.tönkoly spitz, Zöldpaprika			Tej 1,5% 1l-es, Kalács fonott nagy 500g			Gyümölcstea ovi, Zala felvágott, Zsemle, tönkolyös, Delma , Paradicsom			Gyümölcstea ovi, Túrós táska			Gyümölcstea ovi, Tojásos szendvics, Zöldpaprika		
		Energia: 189,46 Kcal / 791,94 KJ			Energia: 274,37 Kcal / 1 146,87 KJ			Energia: 221,69 Kcal / 926,66 KJ			Energia: 202,07 Kcal / 844,65 KJ			Energia: 212,45 Kcal / 888,04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,36 g	2,87 g	0,82 g	11,00 g	7,51 g	3,39 g	7,91 g	3,81 g	1,17 g	4,17 g	7,51 g	3,60 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
30,37 g	6,99 g	1,37 g	40,38 g	3,50 g	0,20 g	33,07 g	6,99 g	1,01 g	29,31 g	14,49 g	0,40 g	33,79 g	6,99 g	0,65 g		
1,4,(6)			1,3,7			1,(6),(7)			1,3,7,12			1,3				
Ebéd	(00481) Ovis															
		Lencseleves ovi, Főtt sertéshús , Diós kalács , Mákos kalács ovi			Pulykaraguleves ovi, Parajfőzelék , Főtt tojás, Burgonya főtt, féladag , Tkő. kenyér			Zöldségkrémleves, friss, Levesgyöngy, Frankfurti tokány ovi, Bulgur, Céklasaláta			Lebbencsleves ovi, Rakott káposzta ovi			Zöldborsóleves ovi, Tejfölös apróhús ovi, Spagetti		
		Energia: 631,67 Kcal / 2 640,38 KJ			Energia: 551,49 Kcal / 2 305,23 KJ			Energia: 604,50 Kcal / 2 526,81 KJ			Energia: 520,76 Kcal / 2 176,78 KJ			Energia: 657,84 Kcal / 2 749,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28,16 g	24,89 g	4,64 g	26,72 g	20,86 g	3,70 g	28,32 g	27,78 g	6,88 g	24,37 g	21,77 g	6,32 g	34,22 g	26,81 g	5,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,87 g	16,78 g	1,98 g	62,57 g	0,00 g	3,05 g	62,67 g	4,00 g	6,01 g	55,86 g	0,00 g	4,13 g	68,94 g	0,00 g	5,62 g		
1,3,7,8,9,10,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(11),(12)			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,9,(6),(10),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(12)				
Uzsonna	(00481) Ovis															
		Májkrém, családi klf., Zsemle, Uborka			Csemege szalámi, Delma , Zsemle, korpás, Uborka			Sárgabaracklekvár, Teavaj, Tkő. kenyér			Szőlő, Sajtos stangli			Alma, Zabfalatok		
		Energia: 214,03 Kcal / 894,65 KJ			Energia: 202,13 Kcal / 844,90 KJ			Energia: 184,93 Kcal / 773,01 KJ			Energia: 342,96 Kcal / 1 433,57 KJ			Energia: 213,95 Kcal / 894,31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,51 g	4,90 g	1,88 g	6,50 g	5,38 g	0,07 g	4,89 g	4,55 g	2,08 g	6,57 g	3,05 g	1,49 g	4,28 g	9,23 g	2,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,22 g	0,00 g	0,85 g	26,04 g	0,00 g	1,06 g	30,76 g	2,72 g	0,70 g	47,60 g	0,00 g	0,01 g	27,68 g	0,00 g	0,13 g		
1,(6),(10)			1			1,7,(3),(6),(11),(12)			1,3,7			1,(3),(5),(6),(7),(8),(11)				





Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

.....
Élelmezésvezető

