



Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
Tízórai	(00481) Ovis	Tej 1,5% 1l-es, Gabonagolyók, kakaós	Gyümölcsstea ovi, Párizsis szendvics, Zöldpaprika	Gyümölcsstea ovi, Körözött túró ovi, Zsemle, tönkölyös, Lilahagyma	Tej 1,5% 1l-es, Kakaós fatörzs								
		Energia: 205,73 Kcal / 859,95 Kj			Energia: 195,23 Kcal / 816,06 Kj	Energia: 233,99 Kcal / 978,08 Kj	Energia: 225,80 Kcal / 943,84 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,60 g	2,95 g	1,80 g	6,52 g	3,38 g	1,10 g	10,57 g	5,67 g	2,15 g	9,50 g	5,55 g	1,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35,95 g	8,72 g	0,47 g	33,74 g	6,99 g	0,94 g	34,77 g	6,99 g	0,77 g	33,95 g	0,00 g	0,51 g
		1,7			1,(6),(10)			1,7			1,3,7		
Ebéd	(00481) Ovis	Fokhagymás metéltleves ovi, Burgonya főzelék ovi, Sertés vagdalt ovi, Tkő. kenyér	Kertészleves , Bolognai spagetti	Brokkolikrémleves ovi, Rántott sertésszelet , Párolt rizs ovi, Csemege uborka	Zöldbableves zds, ovi, Pulyka tokány ovi, Galuska köret ovi, Céklasaláta								
		Energia: 680,12 Kcal / 2 842,90 Kj			Energia: 620,20 Kcal / 2 592,44 Kj			Energia: 685,15 Kcal / 2 863,93 Kj			Energia: 662,88 Kcal / 2 770,84 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29,96 g	21,61 g	4,96 g	32,94 g	27,44 g	7,70 g	28,83 g	26,63 g	5,69 g	31,75 g	24,69 g	4,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		89,62 g	0,00 g	4,49 g	59,50 g	1,03 g	3,84 g	81,65 g	0,00 g	4,07 g	77,38 g	5,40 g	5,22 g
		1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,9,10,(6)			1,3,7,9,12,(6),(10)		
Uzsonna	(00481) Ovis	Zala felvágott, Tkő. kenyér, Delma , Paradicsom	Mogyorókrém, Pur-pur stangli	Tkő.tönköly spitz, Sajtkrém, Uborka	Müzliszelet, Gyümölcs								
		Energia: 200,91 Kcal / 839,80 Kj			Energia: 251,34 Kcal / 1 050,60 Kj			Energia: 162,41 Kcal / 678,87 Kj			Energia: 129,76 Kcal / 542,40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,49 g	3,60 g	1,25 g	7,24 g	6,18 g	0,99 g	6,60 g	4,63 g	2,59 g	1,60 g	3,10 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28,79 g	0,00 g	1,08 g	43,50 g	7,20 g	1,16 g	22,76 g	0,00 g	1,36 g	23,60 g	4,00 g	0,01 g
		1,7,(3),(6),(11),(12)			1,3,6,7,8,11			1,7			1		





Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

.....
Élelmezésvezető

