



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Gyümölcstea ovi, Sonkás szendvics			Citromos tea ovi, Főtt tojás, Zsemle, korpás, Szendvicskrém, zöldfűszeres			Gyümölcstea ovi, Túrós táska			Tej 1,5% 1l-es, Gabonagolyók, kakaós			Citromos tea ovi, Turista felvágottas szendvics, Uborka		
		Energia: 179,95 Kcal / 752,19 Kj			Energia: 215,53 Kcal / 900,92 Kj			Energia: 202,07 Kcal / 844,65 Kj			Energia: 205,73 Kcal / 859,95 Kj			Energia: 223,96 Kcal / 936,15 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,66 g	1,83 g	0,43 g	7,62 g	5,62 g	0,69 g	4,17 g	7,51 g	3,60 g	8,60 g	2,95 g	1,80 g	6,96 g	4,38 g	1,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31,84 g	6,99 g	0,80 g	33,40 g	6,99 g	0,72 g	29,31 g	14,49 g	0,40 g	35,95 g	8,72 g	0,47 g	33,43 g	6,99 g	1,08 g
1,(6),(7)			1,3			1,3,7,12			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00481) Ovis	Libaleves ovi, Káposztás kocka			Édesburgonyakrémleves , Mexikói pulykatokány, Párolt rizs ovi			Reszelttészta leves ovi, Töltött paprika , Burgonya főtt, féladag , Tkő. kenyér			Babgulyás ovi, Pizzatekercs			Húsleves , Vadasmártás ovi, Galuska köret ovi		
		Energia: 643,79 Kcal / 2 691,04 Kj			Energia: 654,03 Kcal / 2 733,85 Kj			Energia: 554,41 Kcal / 2 317,43 Kj			Energia: 614,30 Kcal / 2 567,77 Kj			Energia: 572,76 Kcal / 2 394,14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,89 g	22,34 g	5,70 g	25,85 g	23,25 g	7,27 g	26,80 g	12,46 g	2,80 g	34,33 g	23,02 g	5,68 g	29,09 g	17,97 g	4,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		83,62 g	13,49 g	2,21 g	89,92 g	0,00 g	4,79 g	82,63 g	5,00 g	3,26 g	67,19 g	0,00 g	3,97 g	73,12 g	3,50 g	3,76 g
1,3,9,(6),(7),(10),(12)			7			1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,7,(6)			1,3,7,9,10,(6),(12)				
Uzsonna	(00481) Ovis	Mozarella sajt, Szendvicskrém, zöldfűszeres, Tkő.tönköly spitz, Paradicsom			Párizsis szendvics, Uborka			Tkő. kenyér, Teavaj, Zöldpaprika, Májkrém, családi klf.			Tuti Rudi -, Banán			Teavaj, Méz, Kornspitz rúd		
		Energia: 197,63 Kcal / 826,09 Kj			Energia: 162,81 Kcal / 680,55 Kj			Energia: 247,06 Kcal / 1 032,71 Kj			Energia: 235,74 Kcal / 985,39 Kj			Energia: 223,86 Kcal / 935,73 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,50 g	6,70 g	2,03 g	6,44 g	3,31 g	1,10 g	7,89 g	10,06 g	4,10 g	5,76 g	5,52 g	0,00 g	6,04 g	10,69 g	2,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		23,99 g	0,00 g	1,42 g	26,04 g	0,00 g	0,95 g	30,85 g	0,00 g	0,93 g	39,24 g	0,00 g	0,07 g	25,60 g	4,05 g	0,44 g
1,7			1,(6),(10)			1,7,(3),(6),(10),(11),(12)			7,(1)			1,6,7				





Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

.....
Élelmezésvezető

