



Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Citromos tea ovi, Tojásos szendvics			Gyümölcstea ovi, Kőrözött túró ovi, Graham spitz, Lilahagyma			Gyümölcstea ovi, Pizzás csiga			Gyümölcsjoghurt poharas, Corn flakes			Tej 1,5% 1l-es, Kalács fonott 500g		
		Energia: 207,33 Kcal / 866,64 KJ			Energia: 241,16 Kcal / 1 008,05 KJ			Energia: 297,29 Kcal / 1 242,67 KJ			Energia: 311,05 Kcal / 1 300,19 KJ			Energia: 234,06 Kcal / 978,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,27 g	5,50 g	0,87 g	10,37 g	5,42 g	2,08 g	10,52 g	12,51 g	0,00 g	7,20 g	9,22 g	4,67 g	9,82 g	6,46 g	2,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32,95 g	6,99 g	0,65 g	37,30 g	6,99 g	1,00 g	33,51 g	6,99 g	0,00 g	49,02 g	12,99 g	0,49 g	33,89 g	2,80 g	0,20 g
		1,3			1,7			1,7			7,(1)			1,3,7		
Ebéd	(00481) Ovis	Sárgaborsó leves ovi, Főtt sertéshús , Burgonya sodralék ovi			Májgaluska leves ovi, Rántott hal ovi, Párolt rizs kukoricával ovi, Céklasaláta			Húsleves , Gyümölcsmártás ovi, Piritott dara ovi			Hagymakrémleves , Levesgyöngy, Sült csirkecomb, Tört burgonya 250 g, Csemege uborka			Palócleves ovi, Sajtos spagetti ovi		
		Energia: 610,76 Kcal / 2 552,98 KJ			Energia: 557,88 Kcal / 2 331,94 KJ			Energia: 417,26 Kcal / 1 744,15 KJ			Energia: 468,06 Kcal / 1 956,49 KJ			Energia: 616,89 Kcal / 2 578,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23,52 g	20,75 g	3,15 g	27,05 g	18,94 g	3,12 g	21,28 g	11,23 g	3,09 g	30,66 g	21,77 g	4,91 g	29,91 g	27,89 g	10,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80,64 g	5,99 g	4,33 g	67,92 g	4,00 g	3,79 g	56,70 g	11,65 g	2,33 g	36,32 g	0,00 g	4,21 g	60,63 g	0,00 g	4,88 g
		1,9,(6),(10)			1,3,4,9			1,7,9,(3),(6),(10),(12)			1,3,7,9,10,(6)			1,3,7,9,(6),(10)		
Uzsonna	(00481) Ovis	Kenőmájas, Tkő.tönköly spitz, Uborka			Mogyorókrém, Delma , Zsemle, tönkölyös			Párizsi, Teavaj, Tkő. kenyér, Paradicsom			Kockasajt , Pur-pur stangli, Alma			Zsemle, korpás, Gépsonka, Delma , Uborka		
		Energia: 156,14 Kcal / 652,67 KJ			Energia: 190,68 Kcal / 797,04 KJ			Energia: 207,01 Kcal / 865,30 KJ			Energia: 283,58 Kcal / 1 185,36 KJ			Energia: 173,16 Kcal / 723,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,64 g	3,55 g	1,57 g	5,90 g	3,85 g	0,65 g	6,96 g	7,34 g	3,12 g	10,20 g	7,13 g	3,10 g	8,04 g	1,65 g	0,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22,59 g	0,00 g	1,52 g	30,17 g	4,80 g	0,77 g	28,76 g	0,00 g	1,04 g	45,85 g	0,00 g	1,54 g	26,07 g	0,00 g	0,78 g
		1,(6),(7),(10)			1,6,7,8			1,7,(3),(6),(10),(11),(12)			1,3,7,11			1,(6),(7)		





Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

.....
Élelmezésvezető

