



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Ovis</b>	Gyümölcsstea ovi, Tepertőkrém , Tkő. kenyér, Paradicsom	Citromos tea ovi, Tojásos szendvics, Lilahagyma	Tej 1,5% 1l-es, Briós	Kakaós fatörzs, Kakaó	Tej 1,5% 1l-es, Gabonagolyók, kakaós
		Energia: 249,47 Kcal / 1 042,78 Kj	Energia: 211,29 Kcal / 883,19 Kj	Energia: 240,64 Kcal / 1 005,88 Kj	Energia: 272,63 Kcal / 1 139,59 Kj	Energia: 224,72 Kcal / 939,33 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,38 g 8,11 g 0,38 g	6,39 g 5,51 g 0,87 g	9,52 g 6,19 g 2,85 g	9,87 g 7,93 g 0,26 g	9,10 g 3,05 g 1,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,70 g 6,99 g 1,21 g	33,78 g 6,99 g 0,65 g	36,43 g 6,78 g 0,59 g	39,16 g 5,00 g 0,31 g	39,95 g 9,96 g 0,51 g		
	1,7,10,(3),(6),(11),(12)	1,3	1,3,7	1,3,7	1,7	
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Ovis</b>	Halgulyás ovi, Aranygaluska ovi, Vaniliasodó ovi	Csurgatott tojás leves ovi, Zöldborsófőzelék ovi, Natúr csirkemell , Tkő. kenyér	Tárkonyos zöldségleves ovi, Tarhonyáshús ovi, Csemege uborka	Húsgombóclevés , Rakott burgonya ovi, Káposzta saláta	Lencseleves ovi, Párizsi sertésszelet ovi, Párolt rizs répával ovi, Csemege uborka
		Energia: 643,09 Kcal / 2 688,12 Kj	Energia: 613,71 Kcal / 2 565,31 Kj	Energia: 500,77 Kcal / 2 093,22 Kj	Energia: 611,26 Kcal / 2 555,07 Kj	Energia: 617,37 Kcal / 2 580,61 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,62 g 24,89 g 3,87 g	35,82 g 23,47 g 3,83 g	27,28 g 18,11 g 4,21 g	25,67 g 28,08 g 9,22 g	33,06 g 21,95 g 4,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
71,94 g 14,00 g 1,70 g	63,63 g 3,25 g 3,97 g	56,51 g 0,00 g 5,07 g	62,22 g 4,00 g 2,62 g	71,00 g 0,00 g 3,71 g		
	1,3,4,7,8,9,(6),(12)	1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)	1,3,7,9,10,12,(6)	1,3,7,9,(6),(10),(12)	1,3,7,10,(12)	
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Ovis</b>	Sonkás szendvics, Zöldpaprika	Pizzás csiga	Májkrém, családi klf., Tkő.tönköly spitz, Alma	Müzliszelet, Mandarin	Szendvicskrém, zöldfűszeres, Kifli, Paradicsom
		Energia: 155,76 Kcal / 651,08 Kj	Energia: 267,22 Kcal / 1 116,98 Kj	Energia: 242,61 Kcal / 1 014,11 Kj	Energia: 123,66 Kcal / 516,90 Kj	Energia: 172,23 Kcal / 719,92 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,00 g 1,91 g 0,43 g	10,50 g 12,50 g 0,00 g	9,01 g 6,77 g 2,32 g	1,90 g 3,10 g 0,00 g	5,20 g 3,81 g 0,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25,43 g 0,00 g 0,80 g	26,20 g 0,00 g 0,00 g	34,97 g 0,00 g 1,48 g	21,40 g 4,00 g 0,00 g	29,31 g 1,45 g 0,57 g		
	1,(6),(7)	1,7	1,(6),(10)	1	1,7	





## Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

.....  
Élelmezésvezető

