



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Ovis	Gyümölcstea ovi, Párizsis szendvics, Zöldpaprika	Gyümölcstea ovi, Lilahagyma, Tojásos szendvics	Citromos tea ovi, Halrudacsós szendvics, Paradicsom	Kakaó , Kifli	Tej 1,5% 1l-es, Kalács fonott 500g
		Energia: 195,23 Kcal / 816,06 KJ	Energia: 210,53 Kcal / 880,02 KJ	Energia: 196,07 Kcal / 819,57 KJ	Energia: 257,63 Kcal / 1 076,89 KJ	Energia: 314,69 Kcal / 1 315,40 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6,52 g3,38 g1,10 g	6,38 g5,50 g0,87 g	8,69 g2,37 g0,54 g	9,83 g5,73 g0,61 g	12,17 g8,56 g3,82 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33,74 g6,99 g0,94 g	33,72 g6,99 g0,65 g	33,57 g6,99 g0,66 g	40,86 g6,45 g0,52 g	46,86 g4,20 g0,20 g
		1,(6),(10)	1,3	1,3,4	1,7	1,3,7
Ebéd	(00481) Ovis	Székelykáposzta ovi, Köményes kifli ovi	Zöldborsóleves ovi, Bolognai spagetti	Almaleves , Citromos- vajas csirkemell ovi, Párolt rizs ovi, Céklasaláta	Daragaluska leves ovi, Burgonya főzelék ovi, Pulykafasírt ovi	Lencseleves ovi, Főtt sertéshús , Burgonya sodralék ovi
		Energia: 514,97 Kcal / 2 152,57 KJ	Energia: 664,05 Kcal / 2 775,73 KJ	Energia: 600,28 Kcal / 2 509,17 KJ	Energia: 656,75 Kcal / 2 745,22 KJ	Energia: 587,83 Kcal / 2 457,13 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25,75 g24,57 g6,49 g	35,99 g29,71 g8,05 g	27,93 g15,92 g3,28 g	29,87 g23,72 g5,45 g	24,52 g18,10 g2,76 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		47,30 g2,00 g4,75 g	62,19 g1,03 g4,56 g	85,06 g16,49 g2,31 g	79,16 g0,00 g4,63 g	79,71 g5,99 g2,65 g
		1,3,7,9,12,(6),(10)	1,3,7,9,(6),(10),(12)	1,7	1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)	1,9,10,(6),(12)
Uzsonna	(00481) Ovis	Kenőmájas, Tkő.tönköly spitz, Teavaj, Uborka	Sárgabaracklekvár, Teavaj, Zsemle, tönkölyös	Piskótaszelet (Dörmi), Banán	Sajtos szendvics, Alma	Sonkás szendvics, Sárgarépa
		Energia: 192,49 Kcal / 804,61 KJ	Energia: 225,13 Kcal / 941,04 KJ	Energia: 223,47 Kcal / 934,10 KJ	Energia: 184,14 Kcal / 769,71 KJ	Energia: 161,95 Kcal / 676,95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7,66 g7,55 g3,50 g	5,33 g8,75 g3,94 g	5,06 g4,90 g0,90 g	4,94 g1,14 g0,09 g	9,00 g1,88 g0,44 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22,62 g0,00 g1,52 g	30,97 g5,43 g0,63 g	42,20 g8,80 g0,12 g	35,30 g0,00 g0,61 g	26,96 g0,00 g0,89 g
		1,7,(6),(10)	1,7,(12)	1,3,(7)	1,7	1,(6),(7)





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

.....
Élelmezésvezető

