



Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Gyümölcstea ovi, Főtt tojás, Szendvicskrém, zöldfűszeres, Zsemle, korpás, Lilahagyma			Tej 1,5% 1l-es, Gabonapehely			Citromos tea ovi, Esterházy sonka, Teavaj, Zsemle, korpás, Uborka			Gyümölcstea ovi, Kenőmájas, Tkő.tönköly spitz, Retek			Citromos tea ovi, Főtt virsli, ketchuppal, Tkő. kenyér		
		Energia: 218,73 Kcal / 914,29 KJ			Energia: 205,73 Kcal / 859,95 KJ			Energia: 231,51 Kcal / 967,71 KJ			Energia: 189,96 Kcal / 794,03 KJ			Energia: 298,51 Kcal / 1 247,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,73 g	5,62 g	0,69 g	8,60 g	2,95 g	1,36 g	6,42 g	7,90 g	3,32 g	7,96 g	3,58 g	1,57 g	11,45 g	10,63 g	3,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34,17 g	6,99 g	0,72 g	35,95 g	8,72 g	0,47 g	33,42 g	6,99 g	0,61 g	30,49 g	6,99 g	1,58 g	40,07 g	9,09 g	2,12 g
1,3			1,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,(3),(6),(7),(8),(10),(11),(12)				
Ebéd	(00481) Ovis	Húsgombóclevés , Paprikás burgonya ovi, Káposzta saláta			Gombaleves ovi, Tejfölös apróhús ovi, Tészta köret ovi			Hagymakrémleves , Sült csirkecomb, Párolt rizs répával ovi			Kertészleves , Sertés pörkölt ovi, Sárgaborsó főzelék ovi			Sertésraguleves ovi, Sajtos spagetti ovi		
		Energia: 552,28 Kcal / 2 308,53 KJ			Energia: 596,93 Kcal / 2 495,17 KJ			Energia: 493,91 Kcal / 2 064,54 KJ			Energia: 493,22 Kcal / 2 061,66 KJ			Energia: 575,74 Kcal / 2 406,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,59 g	22,23 g	5,64 g	30,86 g	24,98 g	5,58 g	30,84 g	19,92 g	4,69 g	30,19 g	22,77 g	5,49 g	29,79 g	26,53 g	10,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		64,83 g	2,40 g	3,61 g	61,37 g	0,00 g	4,89 g	47,12 g	0,00 g	2,99 g	41,30 g	0,00 g	4,73 g	53,67 g	0,00 g	3,68 g
1,3,9,(6),(7),(8),(10),(11),(12)			1,3,7,9,(6),(10)			1,7,9,(6),(10)			1,3,7,9,12,(6),(10)			1,3,7,9,(6),(10),(12)				
Uzsonna	(00481) Ovis	Zabfalatok, Alma			Kockasajt , Kifli, Mandarin			Tuti Rudi -, Banán			Túrós táska			Tejszelet, Alma		
		Energia: 213,95 Kcal / 894,31 KJ			Energia: 245,14 Kcal / 1 024,69 KJ			Energia: 298,72 Kcal / 1 248,65 KJ			Energia: 338,52 Kcal / 1 415,01 KJ			Energia: 160,18 Kcal / 669,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,28 g	9,23 g	2,22 g	8,40 g	6,40 g	3,32 g	6,54 g	5,58 g	0,00 g	6,40 g	5,40 g	2,20 g	2,70 g	5,80 g	3,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27,68 g	0,00 g	0,13 g	37,90 g	1,45 g	1,08 g	53,76 g	0,00 g	0,10 g	64,00 g	25,00 g	0,51 g	23,40 g	6,96 g	0,04 g
1,(3),(5),(6),(7),(8),(11)			1,7			7,(1)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,5,6,7				





Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

.....
Élelmezésvezető

