



Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Gyümölcstea ovi, Mozzarella sajt, Napraforgómag, hántolt, Zsemle, tönkölyös, Szendvicskrém, zöldfűszeres			Tej 1,5% 1l-es, Kalács fonott 500g			Gyümölcstea ovi, Szendvicskrém, zöldfűszeres, Tkő. kenyér, Esterházy sonka			Tejbedara ovi			Gyümölcstea ovi, Tojásos szendvics, Uborka		
		Energia: 241,27 Kcal / 1 008,51 KJ			Energia: 246,30 Kcal / 1 029,53 KJ			Energia: 261,63 Kcal / 1 093,61 KJ			Energia: 228,29 Kcal / 954,25 KJ			Energia: 210,10 Kcal / 878,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,87 g	8,02 g	1,48 g	10,00 g	5,05 g	2,52 g	8,69 g	6,95 g	2,15 g	8,01 g	5,10 g	0,38 g	6,56 g	5,52 g	0,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33,03 g	6,99 g	0,77 g	39,45 g	5,00 g	0,60 g	42,33 g	6,99 g	0,75 g	36,61 g	9,99 g	0,00 g	33,40 g	6,99 g	0,66 g
		1,7			1,3,7,(6),(8),(11),(12)			1,(3),(6),(7),(8),(11),(12)			1,7			1,3		
Ebéd	(00481) Ovis	Sárgaborsó leves ovi, Főtt sertéshús , Szilvás gombóc ovi			Burgonyagombóc leves , Rakott kelkáposzta ovi			Fokhagymás metéltleves ovi, Mexikói pulykatokány, Bulgur			Májgaluska leves ovi, Halpaprikás, Galuska köret ovi			Tarhonyaleves ovi, Töltött paprika , Burgonya főtt, féladag , Tkő. kenyér		
		Energia: 636,96 Kcal / 2 662,49 KJ			Energia: 538,28 Kcal / 2 250,01 KJ			Energia: 529,94 Kcal / 2 215,15 KJ			Energia: 607,40 Kcal / 2 538,93 KJ			Energia: 560,71 Kcal / 2 343,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23,67 g	18,45 g	2,83 g	28,91 g	24,20 g	6,77 g	25,43 g	22,27 g	4,04 g	31,92 g	20,65 g	4,31 g	26,54 g	13,72 g	2,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		91,07 g	9,99 g	4,52 g	50,39 g	0,00 g	2,36 g	64,52 g	0,00 g	4,36 g	71,90 g	0,00 g	3,16 g	82,57 g	5,00 g	3,91 g
		1,7,9,(6),(10)			1,3,7,9,(6),(10)			1,9,(6),(10)			1,3,4,7,9,(6),(8),(10),(11),(12)			1,3,(6),(7),(8),(11),(12)		
Uzsonna	(00481) Ovis	Füstölt-főtt tarja, Delma , Uborka, Tkő.tönköly spitz			Puding poharas, Babapiskóta			Almás rétes *mir.*			Gyümölcsjoghurt poharas, Müzliszelet			Olasz felvágott, Trapista sajt, Vajkrém -, Zsemle, Jégsaláta		
		Energia: 155,35 Kcal / 649,36 KJ			Energia: 197,01 Kcal / 823,50 KJ			Energia: 235,60 Kcal / 984,81 KJ			Energia: 242,88 Kcal / 1 015,24 KJ			Energia: 237,96 Kcal / 994,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,55 g	2,28 g	0,81 g	5,68 g	5,59 g	0,25 g	5,29 g	7,76 g	0,68 g	6,79 g	8,59 g	3,13 g	7,77 g	8,07 g	3,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22,59 g	0,00 g	1,24 g	30,59 g	5,99 g	0,03 g	39,96 g	11,49 g	0,17 g	34,05 g	16,99 g	0,49 g	33,03 g	0,02 g	1,02 g
		1			1,3,7,(12)			1,3			1,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		





Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

.....
Élelmezésvezető

