



Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Tej 1,5% 1l-es, Kalács fonott 500g			Tejberízs ízesített			Gyümölcsstea ovi, Főtt virsli, ketchuppal, Tkő. kenyér			Gyümölcsjoghurt poharas, Corn flakes			Citromos tea ovi, Tojásos szendvics, Zöldpaprika		
		Energia: 246,30 Kcal / 1 029,53 KJ			Energia: 204,56 Kcal / 855,06 KJ			Energia: 297,75 Kcal / 1 244,60 KJ			Energia: 311,05 Kcal / 1 300,19 KJ			Energia: 213,21 Kcal / 891,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,00 g	5,05 g	2,52 g	5,61 g	4,42 g	0,00 g	11,44 g	10,62 g	3,98 g	7,20 g	9,22 g	4,67 g	6,63 g	5,59 g	0,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		39,45 g	0,32 g	0,60 g	35,02 g	0,00 g	0,00 g	40,01 g	10,59 g	2,12 g	49,02 g	22,45 g	0,49 g	33,85 g	6,99 g	0,65 g
1,3,7,(6),(8),(11),(12)						1,(3),(6),(7),(8),(10),(11), (12)			7,(1)			1,3				
Ebéd	(00481) Ovis	Csurgatott tojás leves ovi, Zöldbabfőzelék ovi, Natúr sertésszelet ovi			Székelykáposzta ovi, Dejós csiga			Karfiolleves tejfölös ovi, Párizsi csirkemell ovi, Petrezselymes burgonya ovi, Céklasaláta			Sertésraguleves ovi, Gránátos kocka ovi, Csemege uborka			Csicseriborsó leves, Sült csirkecomb, Rizses zöldségköret		
		Energia: 498,65 Kcal / 2 084,36 KJ			Energia: 621,52 Kcal / 2 597,95 KJ			Energia: 529,48 Kcal / 2 213,23 KJ			Energia: 574,68 Kcal / 2 402,16 KJ			Energia: 590,34 Kcal / 2 467,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26,41 g	25,12 g	5,40 g	28,94 g	29,35 g	5,09 g	30,88 g	19,55 g	3,06 g	22,33 g	24,19 g	3,84 g	37,65 g	24,07 g	4,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		40,86 g	2,00 g	2,68 g	59,79 g	15,11 g	3,69 g	56,05 g	5,56 g	3,92 g	65,85 g	0,00 g	3,75 g	54,78 g	0,00 g	5,17 g
1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9,12,(6),(10)			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,9,10,(6),(7),(12)			7,9,(1),(6),(10)				
Uzsonna	(00481) Ovis	Sonkás szendvics, Retek			Trapista sajt, Szendvicskrém, zöldfűszeres, Tkő.tönköly spitz, Paradicsom			Piskótatekercs			Tuti Rudi -, Mandarin			Májkrém, családi klf., Tkő.tönköly spitz, Delma , Uborka		
		Energia: 157,16 Kcal / 656,93 KJ			Energia: 192,47 Kcal / 804,52 KJ			Energia: 194,18 Kcal / 811,67 KJ			Energia: 133,22 Kcal / 556,86 KJ			Energia: 205,02 Kcal / 856,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,24 g	1,87 g	0,43 g	9,36 g	6,27 g	2,10 g	4,89 g	3,55 g	1,22 g	4,55 g	5,55 g	0,00 g	8,71 g	6,20 g	2,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25,63 g	0,00 g	0,87 g	23,82 g	0,00 g	1,52 g	35,35 g	24,96 g	0,08 g	15,10 g	0,00 g	0,00 g	24,98 g	0,00 g	1,47 g
1,(6),(7)			1,7			1,3,7,(5),(6),(8),(12)			7,(1)			1,(6),(10)				





Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

.....
Élelmezésvezető

