



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Tízórai	(00481) Ovis	Tej 1,5% 1l-es(7), Gabonapehely(1)			Citromos tea ovi, Halrudacskás szendvics (4,3,1)			Tej 1,5% 1l-es(7), Kalács fonott 500g(3, 1, 7)			Tejberízsz ízesített			Tkő.tönköly spitz(1), Kenőmájas, Gyümölcstea ovi			
		Energia: 186,74 Kcal / 780,57 KJ			Energia: 186,66 Kcal / 780,24 KJ			Energia: 246,30 Kcal / 1 029,53 KJ			Energia: 204,56 Kcal / 855,06 KJ			Energia: 182,68 Kcal / 763,60 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav
		8,10 g	2,85 g	1,34 g		9,09 g	2,26 g	0,40 g		10,00 g	5,05 g	2,52 g		5,61 g	4,42 g	0,00 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
		31,95 g	8,70 g	0,43 g		31,84 g	6,99 g	0,69 g		39,45 g	0,32 g	0,60 g		35,02 g	0,00 g	0,00 g	
1,7			1,3,4			1,3,7,(6),(8),(11),(12)			1,(6),(7),(10)								
Ebéd	(00481) Ovis	Zöldséges rizsleves(9), Csirkepörkölt f. ovi (3,9,1,7,12), Galuska köret ovi(3,1), Csemege uborka(10)			Húsgombóclevés (3,9,1), Rántott sajt(1,7), Párolt rizs ovi, Majonéz(10)			Lencseleves ovi(10,1), Bolognai spagetti (3,9,1,7)			Reszelttészta leves ovi (3,9,1), Parajfőzelék (1,7), Sertés sült (egyben sütve) ovi, Burgonya főtt, féladag , Tkő. kenyér(1)			Frankfurti leves (9,1,7), Lekváros derelye ovi(1)			
		Energia: 576,98 Kcal / 2 411,78 KJ			Energia: 651,89 Kcal / 2 724,90 KJ			Energia: 662,18 Kcal / 2 767,91 KJ			Energia: 578,86 Kcal / 2 419,63 KJ			Energia: 644,49 Kcal / 2 693,97 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav
		35,64 g	19,77 g	3,15 g		24,85 g	15,02 g	2,66 g		37,64 g	26,88 g	7,59 g		32,35 g	21,89 g	4,12 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
		63,64 g	0,00 g	9,20 g		81,27 g	0,00 g	2,56 g		66,58 g	1,76 g	3,53 g		62,51 g	0,00 g	3,49 g	
1,3,7,9,10,12,(4),(6)			1,3,7,9,10,(4),(6),(8),(11), (12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,(6),(8),(11),(12)			1,7,9,(6),(10)					
Uzsonna	(00481) Ovis	Mozzarella sajt(7), Szendvicskrém, zöldfűszeres, Zsemle, tönkölyös(1), Paradicsom			Párizsi, Teavaj(7), Tkő.tönköly spitz(1), Retek			Müzliszelet(1), Banán			Esterházy sonka, Delma , Tkő. kenyér(1), Uborka			Turista felvágottas szendvics(1), Jégsaláta			
		Energia: 202,74 Kcal / 847,45 KJ			Energia: 226,77 Kcal / 947,90 KJ			Energia: 181,74 Kcal / 759,67 KJ			Energia: 234,70 Kcal / 981,05 KJ			Energia: 190,59 Kcal / 796,67 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav
		9,00 g	6,70 g	1,80 g		7,94 g	11,51 g	5,20 g		2,50 g	2,90 g	0,00 g		8,59 g	7,18 g	2,78 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
		26,41 g	0,00 g	0,82 g		22,79 g	0,00 g	1,61 g		35,80 g	0,00 g	0,06 g		29,53 g	0,00 g	0,61 g	
1,7			1,7,(6),(10)			1			1,(3),(6),(7),(8),(11),(12)			1,(6),(7)					





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

.....
Élelmezésvezető

