



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Gyümölcstea ovi, Tojásos szendvics(3,1), Zöldpaprika			Tej 1,5% 1l-es(7), Kifli(1, 7), Szendvicsskrém, zöldfűszeres			Tejbedara ovi(1,7)			Gyümölcsjoghurt poharas (7), Kifli(1, 7)			Főtt virsli, ketchuppal, Citromos tea ovi, Zsemle, graham(1)		
		Energia: 212,45 Kcal / 888,04 KJ			Energia: 238,46 Kcal / 996,76 KJ			Energia: 228,29 Kcal / 954,25 KJ			Energia: 304,11 Kcal / 1 271,18 KJ			Energia: 292,06 Kcal / 1 220,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		6,62 g	5,58 g	0,87 g	10,00 g	6,00 g	1,57 g	8,01 g	5,10 g	0,38 g	9,95 g	6,89 g	3,48 g	11,15 g	10,88 g	4,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33,79 g	6,99 g	0,65 g	36,06 g	0,00 g	0,77 g	36,61 g	9,99 g	0,00 g	50,15 g	22,45 g	1,01 g	36,07 g	10,59 g	2,12 g
1,3			1,7			1,7			1,7			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00481) Ovis	Fokhagymás metéltleves ovi(9,1), Mexikói sertés tokány ovi, Sajtos quasedilla(1,7)			Húsleves (9), Vadasmártás ovi(10,1,7), Tészta köret ovi(3,1)			Gombakrémleves(9,1,7), Levesgyöngy(3, 1, 7), Mézes-mustáros cs.combfilé(10), Zöldséges gersli(9,1)			Zöldségleves ovi(3,9,1), Rakott burgonya ovi(3,7), Csalamádé			Májgaluska leves ovi (3,9,1), Babfőzelék (9,1,7), Sertés pörkölt ovi (3,9,1,7,12), Tkő. kenyér (1)		
		Energia: 522,85 Kcal / 2 185,51 KJ			Energia: 534,84 Kcal / 2 235,63 KJ			Energia: 646,15 Kcal / 2 700,91 KJ			Energia: 549,88 Kcal / 2 298,50 KJ			Energia: 627,11 Kcal / 2 621,32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		26,66 g	31,04 g	7,22 g	26,81 g	17,90 g	4,31 g	37,94 g	30,57 g	5,35 g	18,62 g	30,19 g	8,85 g	39,43 g	21,97 g	5,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37,29 g	0,00 g	3,11 g	66,10 g	3,50 g	4,19 g	52,93 g	5,27 g	4,53 g	49,45 g	2,00 g	3,30 g	68,02 g	1,20 g	4,71 g
1,7,9			1,3,7,9,10,(4),(6),(12)			1,3,7,9,10,(4),(6),(12)			1,3,7,9,(4),(6),(12)			1,3,7,9,12,(6),(8),(11)				
Uzsonna	(00481) Ovis	briós(3, 1, 7), Alma			Almás rétes (3,1)			Gépsonka, Teavaj(7), Zsemle, tönkölyös(1), Retek			Tuti Rudi -(7), Banán			Piskótaszelet (Dörmi)(3, 1), Mandarin		
		Energia: 226,29 Kcal / 945,89 KJ			Energia: 235,60 Kcal / 984,81 KJ			Energia: 225,28 Kcal / 941,67 KJ			Energia: 235,74 Kcal / 985,39 KJ			Energia: 141,94 Kcal / 593,31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		5,44 g	4,90 g	1,85 g	5,29 g	7,76 g	0,68 g	8,92 g	9,84 g	4,30 g	5,76 g	5,52 g	0,00 g	4,11 g	4,95 g	0,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		39,47 g	8,01 g	0,46 g	39,96 g	11,49 g	0,17 g	25,02 g	0,00 g	0,83 g	39,24 g	0,00 g	0,07 g	22,90 g	18,37 g	0,06 g
1,3,7			1,3			1,7,(6)			7,(1)			1,3,(7)				





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

.....
Élelmezésvezető

