



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő			kedd			szerda		
Tízórai	(00481) Ovis	Gyümölcsstea ovi, Löncs, Zsemle, graham(1), Delma , Uborka			Citromos tea ovi, Tonhal konzerv(4), Tkő.tönköly spitz(1)			Kakaó (7), croissant(1, 7)		
		Energia: 224,10 Kcal / 936,74 Kj			Energia: 177,78 Kcal / 743,12 Kj			Energia: 275,63 Kcal / 1 152,13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,94 g	4,14 g	1,42 g	10,58 g	1,51 g	0,74 g	8,87 g	9,63 g	0,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33,12 g	6,99 g	1,03 g	29,42 g	6,99 g	1,41 g	37,16 g	5,31 g	0,41 g
1,(6),(7)			1,4,(6)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)				
Ebéd	(00481) Ovis	Vegyes gyümölcsleves ovi(1,7), Tarhonyáshús ovi(3,9,1,7,12), Csemege uborka(10)			Sárgaborsó leves ovi (9,1), Főtt sertéshús (9), Aranygaluska ovi(3,1,7,8), Vaniliasodó ovi(7)			Hagymakrémleves (9,1,7), Levesgyöngy(3, 1, 7), Rántott sertésszelet (3,1), Párolt rizs kukoricával ovi, Uborkasaláta		
		Energia: 538,18 Kcal / 2 249,59 Kj			Energia: 713,87 Kcal / 2 983,98 Kj			Energia: 629,51 Kcal / 2 631,35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,67 g	15,73 g	4,50 g	29,76 g	30,43 g	4,95 g	25,79 g	28,20 g	6,35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		72,69 g	18,63 g	3,26 g	79,15 g	13,99 g	3,93 g	67,34 g	3,00 g	4,29 g
1,3,7,9,10,12,(6)			1,3,7,8,9,(6),(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	(00481) Ovis	Linzer Maárné féle (3,1)			Sajtkrém(7), Retek, Zsemle, tönkölyös(1)			Füstölt-főtt tarja, Delma , Zsemle, tönkölyös(1), Paradicsom		
		Energia: 272,63 Kcal / 1 139,59 Kj			Energia: 168,36 Kcal / 703,74 Kj			Energia: 184,43 Kcal / 770,92 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3,78 g	14,05 g	3,39 g	6,16 g	4,63 g	2,36 g	7,80 g	3,06 g	0,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32,37 g	15,32 g	0,24 g	25,33 g	0,00 g	0,79 g	25,72 g	0,00 g	0,63 g
1,3,(7),(12)			1,7			1				





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

.....
Élelmezésvezető

