

Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Ovis	Gyümölcstea ovi, Halkrém[4,(6)], Zsemle, tönkölyös[1]	Tej 1,5% 1l-es[7], Gabonapehely, -golyó[1]	Tej 2dl[7], Kalács fonott 500g[1,3,7,(6,8,11,12)]	Gyümölcstea ovi, Delma , Kenőmájas(1,6,7,10), Tkő.tönköly spitz[1]	Gyümölcsjoghurt poharas [7,(1)], Kifli[1,7]
		Energia: 187,93 Kcal / 785,55 KJ	Energia: 205,73 Kcal / 859,95 KJ	Energia: 297,90 Kcal / 1 245,22 KJ	Energia: 193,74 Kcal / 809,83 KJ	Energia: 304,11 Kcal / 1 271,18 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7,49 g2,77 g0,59 g	8,60 g2,95 g1,36 g	11,70 g8,40 g1,30 g	7,36 g3,53 g1,57 g	9,95 g6,89 g3,48 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31,83 g6,99 g0,77 g	35,95 g10,15 g0,47 g	42,10 g0,32 g0,40 g	29,39 g6,99 g1,51 g	50,15 g22,45 g1,01 g
Ebéd	(00481) Ovis	1,4,(6)	1,7	1,3,7,(6),(8),(11),(12)	1,(6),(7),(10)	1,7
		Nyírségi gombóclevés ovi [1,3,7,9,(4,6,12, Fahéjas csiga ovi[1,3,7]	Lebbencsleves ovi[1,3,9], Tökfőzelék ovi[1,7], Sertés vagdalt ovi[1,3,9, (6,7,8,10,11,1, Tkő. kenyér[1,(3,6,7,8,11,12)]	Sárgaborsó leves ovi [1,9], Tarhonyáshús ovi [1,3,7,9,12,(6)], Céklasaláta	Vegyes gyümölcsleves ovi[1,7], Rántott csirkemell ovis[1,3], Párolt rizs kukoricával ovi	Daragaluska leves ovi [1,3,9,(4,6,7,12)], Rakott burgonya ovi[3,7,(1,6)], Csemege uborka[10]
		Energia: 575,57 Kcal / 2 405,88 KJ	Energia: 708,68 Kcal / 2 962,28 KJ	Energia: 567,65 Kcal / 2 372,78 KJ	Energia: 608,31 Kcal / 2 542,74 KJ	Energia: 582,28 Kcal / 2 433,93 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		21,18 g18,24 g3,48 g	31,63 g22,91 g6,39 g	30,87 g18,97 g3,68 g	30,89 g14,69 g3,18 g	20,10 g29,13 g8,71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00481) Ovis	80,90 g23,48 g0,60 g	93,36 g3,50 g5,31 g	67,82 g4,17 g5,21 g	87,17 g18,63 g2,33 g	58,54 g0,00 g5,36 g
		1,3,7,9,(4),(6),(12)	1,3,7,9,(6),(8),(10),(11), (12)	1,3,7,9,12,(6)	1,3,7	1,3,7,9,10,(4),(6),(12)
		Puding poharas[7], Babapiskóta[1,3,(12)]	Sonkás szendvics[1,(6,7)]	Tuti Rudi -[7,(1)], Banán	Sajtos szendvics[1,7], Alma	Mákos kevert[1,3,7]
		Energia: 197,01 Kcal / 823,50 KJ	Energia: 149,88 Kcal / 626,50 KJ	Energia: 214,75 Kcal / 897,66 KJ	Energia: 225,64 Kcal / 943,18 KJ	Energia: 198,39 Kcal / 829,27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5,68 g5,59 g0,25 g	8,64 g1,82 g0,43 g	5,50 g5,50 g0,00 g	8,91 g5,17 g2,75 g	5,69 g8,09 g2,01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30,59 g6,04 g0,03 g	24,53 g0,00 g0,80 g	34,40 g0,00 g0,06 g	32,74 g0,00 g0,97 g	25,40 g12,59 g0,22 g
		1,3,7,(12)	1,(6),(7)	7,(1)	1,7	1,3,7

.....
Élelmezésvezető

