

Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Tej 1,5% 1l-es[7], Kakaós fatörzs[1,3,7]			Citromos tea ovi, Tojásos szendvics[1,3], Zöldpaprika			Gyümölcstea ovi, Főtt virsli, ketchuppal (1,6,7,10), Tkő.tönköly spitz[1]			Kakaó [7,(1)], Tkő.tönköly spitz[1]			Tejbedara ovi[1,7]		
		Energia: 225,80 Kcal / 943,84 KJ			Energia: 213,21 Kcal / 891,22 KJ			Energia: 283,35 Kcal / 1 184,40 KJ			Energia: 240,68 Kcal / 1 006,04 KJ			Energia: 228,29 Kcal / 954,25 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
		9,50 g	5,55 g	1,22 g	6,63 g	5,59 g	0,87 g	12,34 g	10,82 g	4,13 g	11,22 g	5,38 g	0,56 g	8,01 g	5,10 g	0,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33,95 g	0,00 g	0,51 g	33,85 g	6,99 g	0,65 g	33,06 g	10,59 g	2,75 g	35,21 g	5,00 g	1,23 g	36,61 g	9,99 g	0,00 g
1,3,7			1,3			1,(6),(7),(10)			1,7			1,7				
Ebéd	(00481) Ovis	Zöldséges rizsleves[9, (1,3,4,6,7,12)], Lencsefőzelék ovi [1,7,9,10,(12)], Sült virsli (1,6,7,10), Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)]			Zellerkrémleves ovi [1,7,9], Sült csirkecombfilé [9], Zd.bulgur kukoricával [1,9]			Palócleves ovi[1,7,9], Ízes bukta [1,3,7,(12)]			Húsgombóclevés [1,3,9, (4,6,7,8,11,12)], Káposztás kocka [1,3]			Reszelttészta leves ovi [1,3,9], Natúr csirkemell [1,9], Parajfőzelék [1,7, (3,6,8,11,12)], Burgonya, főtt		
		Energia: 520,15 Kcal / 2 174,23 KJ			Energia: 570,80 Kcal / 2 385,94 KJ			Energia: 622,25 Kcal / 2 601,01 KJ			Energia: 562,96 Kcal / 2 353,17 KJ			Energia: 544,74 Kcal / 2 277,01 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
		22,69 g	23,38 g	6,12 g	34,04 g	27,86 g	5,24 g	21,46 g	22,11 g	4,37 g	19,50 g	14,83 g	2,55 g	30,47 g	17,93 g	1,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54,89 g	1,00 g	5,67 g	47,25 g	0,00 g	5,70 g	83,47 g	32,66 g	4,22 g	86,86 g	13,49 g	1,27 g	63,69 g	0,00 g	3,83 g
1,7,9,10,(3),(4),(6),(8), (11),(12)			1,7,9			1,3,7,9,(12)			1,3,9,(4),(6),(7),(8),(11), (12)			1,3,7,9,(6),(8),(11),(12)				
Uzsonna	(00481) Ovis	Zala felvágott(1,6,7), Delma , Zsemle, tönkölyös[1], Paradicsom			Almás pite [1,3,(7)]			Májkrém, családi klf. (1,6,10), Zsemle, korpás [1], Uborka			Müzliszelet[1], Banán			Zala felvágott(1,6,7), Szendvicskrém, zöldfűszeres, Zsemle, tönkölyös[1], Zöldpaprika		
		Energia: 191,62 Kcal / 800,97 KJ			Energia: 282,52 Kcal / 1 180,93 KJ			Energia: 183,03 Kcal / 765,07 KJ			Energia: 202,73 Kcal / 847,41 KJ			Energia: 196,46 Kcal / 821,20 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
		7,89 g	3,80 g	1,17 g	3,94 g	11,41 g	2,95 g	6,78 g	4,91 g	1,68 g	2,76 g	2,92 g	0,00 g	8,49 g	6,48 g	1,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25,76 g	0,00 g	1,01 g	40,43 g	17,99 g	0,20 g	27,94 g	0,00 g	0,79 g	40,64 g	0,00 g	0,07 g	25,87 g	0,00 g	1,06 g
1,(6),(7)			1,3,(7)			1,(6),(10)			1			1,(6),(7)				



.....
Élelmezésvezető

