

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Ovis	Gyümölcstea ovi, Sajtkrém[7,(1)], Zsemle, tönkölyös[1], Zöldpaprika	Kakaó [7,(1)], Kalács fonott 500g[1,3,7, (6,8,11,12)]	Citromos tea ovi, Körözött túró[7], Lilahagyma, Tkő.tönköly spitz[1]	Citromos tea ovi, Halrudacskás szendvics [1,3,4]	Gyümölcstea ovi, Tojáskrém ovi[3,9,10, (12)], Zsemle[1, (3,6,7,8,11,12)], Uborka
		Energia: 237,77 Kcal / 993,88 KJ	Energia: 293,13 Kcal / 1 225,28 KJ	Energia: 202,60 Kcal / 846,87 KJ	Energia: 186,66 Kcal / 780,24 KJ	Energia: 275,36 Kcal / 1 151,00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6,73 g8,55 g4,65 g	10,37 g7,43 g1,56 g	7,95 g4,70 g2,24 g	9,09 g2,26 g0,40 g	9,18 g7,60 g1,65 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33,08 g6,99 g0,87 g	44,66 g5,32 g0,40 g	31,01 g6,99 g1,72 g	31,84 g6,99 g0,69 g	42,19 g6,99 g1,51 g
1,7		1,3,7,(6),(8),(11),(12)	1,7	1,3,4	1,3,9,10,(6),(7),(8),(11), (12)	
Ebéd	(00481) Ovis	Burgonyaleves ovi[1,3,9], Tejfölös apróhús ovi[1,7], Bulgur[1]	Nyírségi gombóclevés ovi [1,3,7,9,(4,6,12, Köményes kifli ovi[1,3,7]	Paradicsomleves ovi[1,9], Rántott sajt[1,3,7], Petrezselymes burgonya ovi, Csemege uborka[10]	Májgaluska leves ovi [1,3,9,(6,7,8,11,12), Lencsefőzelék ovi [1,7,9,10,(12)], Sertés vagdalt ovi[1,3,9, (6,7,8,10,11,1, Tkő. kenyér[1,(3,6,7,8,11,12)]]	Kertészleves [1,9], Rakott makaróni ovi [1,3,7,9]
		Energia: 594,54 Kcal / 2 485,18 KJ	Energia: 400,69 Kcal / 1 674,88 KJ	Energia: 505,76 Kcal / 2 114,08 KJ	Energia: 682,00 Kcal / 2 850,76 KJ	Energia: 551,89 Kcal / 2 306,90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		28,50 g24,06 g5,43 g	18,02 g14,23 g4,52 g	25,80 g28,04 g2,03 g	42,13 g18,49 g4,78 g	27,18 g22,03 g7,09 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		68,32 g0,00 g4,25 g	49,62 g2,00 g2,14 g	51,54 g5,00 g4,47 g	86,63 g1,00 g4,41 g	60,45 g1,44 g2,75 g
1,3,7,9		1,3,7,9,(4),(6),(12)	1,3,7,9,10	1,3,7,9,10,(6),(8),(11),(12)	1,3,7,9	
Uzsonna	(00481) Ovis	Zabfalatok[1, (3,5,6,7,8,11)], Mandarin	Löncs(1,6,7), Delma , Zsemle[1,(3,6,7,8,11,12)], Alma	Pizzás csiga[1,7, (3,6,8,11,12)], Banán	Párizsis szendvics[1, (6,10)], Paradicsom	Banán, Müzliszelet[1]
		Energia: 189,90 Kcal / 793,78 KJ	Energia: 264,41 Kcal / 1 105,23 KJ	Energia: 287,96 Kcal / 1 203,67 KJ	Energia: 165,85 Kcal / 693,25 KJ	Energia: 223,73 Kcal / 935,19 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4,10 g8,81 g2,22 g	7,91 g5,34 g1,90 g	3,51 g6,62 g0,00 g	6,44 g3,34 g1,11 g	3,02 g2,94 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		23,06 g0,00 g0,11 g	39,80 g0,00 g1,27 g	48,54 g0,00 g0,67 g	26,73 g0,00 g0,94 g	45,48 g0,00 g0,08 g
1,(3),(5),(6),(7),(8),(11)		1,(3),(6),(7),(8),(11),(12)	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,(6),(10)	1	

.....
Élelmezésvezető

