

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Gyümölcstea ovi, Főtt virsli, ketchuppal (1,6,7,10), Zsemle[1, (3,6,7,8,11,12)]			Citromos tea ovi, Tonhal konzerv[4,(6)], Tkő.tönköly spitz[1], Jégsaláta			Tej 1,5% 1l-es[7], briós [1,3,7]			Gyümölcstea ovi, Tojásos szendvics[1,3], Zöldpaprika			Gyümölcstea ovi, Májkrém, családi klf. (1,6,10), Tkő.tönköly spitz [1], Paradicsom		
		Energia: 317,30 Kcal / 1 326,31 KJ			Energia: 165,82 Kcal / 693,13 KJ			Energia: 264,30 Kcal / 1 104,77 KJ			Energia: 212,45 Kcal / 888,04 KJ			Energia: 227,07 Kcal / 949,15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,34 g	10,61 g	4,10 g	8,26 g	1,16 g	0,52 g	10,14 g	6,75 g	3,07 g	6,62 g	5,58 g	0,87 g	8,73 g	6,24 g	2,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43,41 g	10,59 g	2,22 g	29,54 g	6,99 g	1,32 g	40,42 g	8,01 g	0,65 g	33,79 g	6,99 g	0,65 g	32,98 g	6,99 g	1,46 g
1,(3),(6),(7),(8),(10),(11), (12)			1,4,(6)			1,3,7			1,3			1,(6),(10)				
Ebéd	(00481) Ovis	Bableves, tejfölös ovi [1,7,9], Burgonya sodralék ovi[1]			Paradicsomleves ovi[1,9], Rántott csirkemell ovis [1,3], Petrezselymes burgonya ovi, Uborkasaláta			Fokhagymás metéltleves ovi[1,9], Tavaszi sertésszelet[1,7], Bulgur [1]			Burgonyaleves ovi[1,3,9], Rakott káposzta ovi[7, (12)]			Tárkonyos raguleves [1,3,7,9], Darásmetélt ízzel ovi[1,3,(12)]		
		Energia: 526,80 Kcal / 2 202,02 KJ			Energia: 588,53 Kcal / 2 460,06 KJ			Energia: 621,07 Kcal / 2 596,07 KJ			Energia: 459,38 Kcal / 1 920,21 KJ			Energia: 623,49 Kcal / 2 606,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,21 g	13,73 g	2,40 g	32,21 g	15,41 g	1,99 g	32,88 g	27,73 g	8,74 g	22,31 g	20,79 g	5,14 g	24,93 g	18,16 g	4,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		82,72 g	5,99 g	2,49 g	78,98 g	8,00 g	5,19 g	62,45 g	0,00 g	4,30 g	44,93 g	0,00 g	4,08 g	89,14 g	12,90 g	3,48 g
1,7,9			1,3,9			1,7,9			1,3,7,9,(12)			1,3,7,9,(12)				
Uzsonna	(00481) Ovis	Alma, Piskótaszelet (Dörmi)[1,3,(7)]			Kockasajt [7,(1)], Kifli [1,7], Alma			Gépsonka(1,6,7), Delma , Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)], Uborka			Sárgadinnye, Kakaós kevert[1,3,7]			Turista felvágottas szendvics[1,(6,7)], Zöldpaprika		
		Energia: 170,68 Kcal / 713,44 KJ			Energia: 250,43 Kcal / 1 046,80 KJ			Energia: 173,54 Kcal / 725,40 KJ			Energia: 256,07 Kcal / 1 070,37 KJ			Energia: 195,48 Kcal / 817,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,36 g	5,40 g	0,90 g	8,30 g	6,70 g	3,32 g	8,54 g	1,65 g	0,51 g	5,26 g	5,27 g	1,33 g	6,99 g	4,42 g	1,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28,50 g	18,37 g	0,08 g	38,60 g	0,00 g	1,10 g	29,57 g	0,00 g	0,78 g	46,45 g	17,98 g	0,34 g	26,45 g	0,00 g	1,07 g
1,3,(7)			1,7			1,(3),(6),(7),(8),(11),(12)			1,3,7			1,(6),(7)				

.....
Élelmezésvezető

