

Heti étlap 2025.06.30. - 2025.07.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Ovis	Gyümölcsstea ovi, Zala felvágott(1,6,7), Delma , Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)], Uborka	Citromos tea ovi, Halrudacs kás szendvics [1,3,4], Uborka	Tej 1,5% 1l-es[7], Gabonapehely, -golyó[1]	Tej 1,5% 1l-es[7], Kalács fonott 500g[1,3,7, (6,8,11,12)]	Gyümölcsstea ovi, Tojáskrém ovi[3,9,10, (12)], Tkő.tönköly spitz[1], Uborka
		Energia: 227,94 Kcal / 952,79 KJ	Energia: 190,19 Kcal / 794,99 KJ	Energia: 186,74 Kcal / 780,57 KJ	Energia: 246,30 Kcal / 1 029,53 KJ	Energia: 241,41 Kcal / 1 009,09 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
		7,51 g 3,58 g 1,24 g	9,39 g 2,29 g 0,40 g	8,10 g 2,85 g 1,34 g	10,00 g 5,05 g 2,52 g	10,18 g 7,81 g 1,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		36,91 g 6,99 g 0,99 g	32,35 g 6,99 g 0,70 g	31,95 g 8,70 g 0,43 g	39,45 g 0,32 g 0,60 g	31,84 g 6,99 g 2,04 g
		1,(3),(6),(7),(8),(11),(12)	1,3,4	1,7	1,3,7,(6),(8),(11),(12)	1,3,9,10,(12)
Ebéd	(00481) Ovis	Frankfurti leves [1,7,9, (6,10)], Ízes bukta [1,3,7, (12)]	Hagymakrémleves [1,7,9], Levesgyöngy [1,3,7], Citromos-vajas csirkemell ovi[1,7], Zöldséges bulgur[1,9]	Húsgombóclevés [1,3,9, (4,6,7,8,11,12)], Sós kamártás ovi[1,7], Főtt tojás[3], Burgonya főtt, féladag , Tkő. kenyér [1,(3,6,7,8,11,12)]	Húsleves [9, (1,3,4,6,7,12)], Vadasmártás ovi[1,7,9,10, (12)], Galuska köret ovi [1,3]	Tárkonyos raguleves [1,3,7,9], Gránátos kocka ovi[1,3], Káposzta saláta
		Energia: 625,90 Kcal / 2 616,26 KJ	Energia: 551,56 Kcal / 2 305,52 KJ	Energia: 480,30 Kcal / 2 007,65 KJ	Energia: 573,91 Kcal / 2 398,94 KJ	Energia: 639,10 Kcal / 2 671,44 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
		18,82 g 25,52 g 6,25 g	30,21 g 25,93 g 5,28 g	22,40 g 16,41 g 4,29 g	29,15 g 17,98 g 4,29 g	23,96 g 26,36 g 5,57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79,47 g 32,66 g 3,88 g	50,72 g 0,00 g 3,11 g	59,99 g 6,99 g 3,01 g	73,33 g 3,50 g 3,77 g	75,22 g 2,39 g 3,65 g
		1,3,7,9,(6),(10),(12)	1,3,7,9	1,3,7,9,(4),(6),(8),(11),(12)	1,3,7,9,10,(4),(6),(12)	1,3,7,9
Uzsonna	(00481) Ovis	Müzliszelet[1], Görögdinnye	Krémtúrós vaníliás[7,(1)], Kifli[1,7]	Szórt meggyes[1,3,7]	Zabfalatok[1, (3,5,6,7,8,11)], Sárgadinnye	Esterházy sonka, Zsemle, tönkölyös[1], Teavaj[7], Jégsaláta
		Energia: 139,02 Kcal / 581,10 KJ	Energia: 328,37 Kcal / 1 372,59 KJ	Energia: 277,72 Kcal / 1 160,87 KJ	Energia: 202,23 Kcal / 845,32 KJ	Energia: 226,41 Kcal / 946,39 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
		2,20 g 3,20 g 0,00 g	15,27 g 10,00 g 5,12 g	4,66 g 13,87 g 2,31 g	3,98 g 8,73 g 2,22 g	7,95 g 13,72 g 5,91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24,60 g 0,00 g 0,02 g	43,79 g 16,09 g 0,56 g	33,06 g 17,48 g 0,21 g	26,68 g 0,00 g 0,13 g	24,66 g 0,00 g 0,63 g
		1	1,7	1,3,7	1,(3),(5),(6),(7),(8),(11)	1,7



.....
Élelmezésvezető

