

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Ovis	Tej 1,5% 1l-es[7], Gabonapehely, -golyó[1]	Gyümölcsstea ovi, Mozzarella sajt[7,(1)], Vajkrém[7], Zsemle, korpás[1], Paradicsom	Gyümölcsjoghurt poharas [7,(1)], Kifli[1,7]	Tej 1,5% 1l-es[7], Szendvicsskrém, zöldfűszeres, Zsemle[1, (3,6,7,8,11,12)], Paradicsom	Gyümölcsstea ovi, Párizsi (1,6,10), Teavaj[7], Tkő. kenyér[1,(3,6,7,8,11,12)], Jégsaláta
		Energia: 186,74 Kcal / 780,57 KJ	Energia: 240,97 Kcal / 1 007,25 KJ	Energia: 304,11 Kcal / 1 271,18 KJ	Energia: 262,03 Kcal / 1 095,29 KJ	Energia: 231,50 Kcal / 967,67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8,10 g 2,85 g 1,34 g	7,83 g 7,86 g 3,73 g	9,95 g 6,89 g 3,48 g	10,69 g 5,50 g 1,50 g	6,76 g 7,31 g 3,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31,95 g 8,70 g 0,43 g	34,54 g 6,99 g 0,74 g	50,15 g 22,45 g 1,01 g	41,96 g 0,00 g 0,95 g	36,49 g 6,99 g 0,94 g
		1,7	1,7	1,7	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,7,(3),(6),(8),(10),(11),(12)
Ebéd	(00481) Ovis	Húsleves [9, (1,3,4,6,7,12)], Vadasmártás ovi[1,7,9,10, (12)], Galuska köret ovi [1,3]	Húsgombóclevés [1,3,9, (4,6,7,8,11,12)], Paprikás burgonya ovi[9,(1,6,7)], Céklasaláta	Burgonyaleves ovi[1,3,9], Rakott makaróni ovi [1,3,7,9]	Zöldséges rizsleves[9, (1,3,4,6,7,12)], Zöldborsófőzelék ovi[1,7], Natúr csirkemell [1,9], Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)]	Bableves, tejfölös ovi [1,7,9], Ízes bukta [1,3,7, (12)]
		Energia: 573,91 Kcal / 2 398,94 KJ	Energia: 537,02 Kcal / 2 244,74 KJ	Energia: 588,18 Kcal / 2 458,59 KJ	Energia: 544,65 Kcal / 2 276,64 KJ	Energia: 559,32 Kcal / 2 337,96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29,15 g 17,98 g 4,29 g	21,55 g 22,18 g 5,62 g	27,23 g 23,17 g 7,28 g	32,44 g 20,42 g 3,31 g	17,47 g 14,01 g 2,52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		73,33 g 3,50 g 3,77 g	61,16 g 4,17 g 3,67 g	66,68 g 1,44 g 3,46 g	57,51 g 3,25 g 5,90 g	90,24 g 32,66 g 2,58 g
		1,3,7,9,10,(4),(6),(12)	1,3,9,(4),(6),(7),(8),(11),(12)	1,3,7,9	1,7,9,(3),(4),(6),(8),(11),(12)	1,3,7,9,(12)
Uzsonna	(00481) Ovis	Túrós táská[1,7, (3,6,8,11,12)]	Halkrém[4,(6)], Zsemle, tönkölyös[1], Uborka	Tkő.tönköly spitz[1], Kenőmájas(1,6,7,10), Zöldpaprika	Banán, Müzliszelet[1]	Tejszelet[1,5,6,7], Alma
		Energia: 338,52 Kcal / 1 415,01 KJ	Energia: 161,39 Kcal / 674,61 KJ	Energia: 174,27 Kcal / 728,45 KJ	Energia: 244,72 Kcal / 1 022,93 KJ	Energia: 170,18 Kcal / 711,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,40 g 5,40 g 2,20 g	7,77 g 2,79 g 0,59 g	8,50 g 5,00 g 2,20 g	3,28 g 2,96 g 0,00 g	2,70 g 5,80 g 3,16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		64,00 g 1,14 g 0,51 g	25,03 g 0,00 g 0,78 g	23,00 g 0,00 g 1,64 g	50,32 g 0,00 g 0,09 g	23,40 g 11,46 g 0,05 g
		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,4,(6)	1,(6),(7),(10)	1	1,5,6,7

.....
Élelmezésvezető

