

Heti étlap 2025.09.29. - 2025.10.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Tejbedara ovi[1,7]			Gyümölcstea ovi, Tojásos szendvics[1,3], Zöldpaprika			Krémtúró vanilliás[7,(1)], Corn flakes			Tej 1,5% 1l-es[7], Kalács fonott 500g[1,3,7, (6,8,11,12)]			Gyümölcstea ovi, Mozzarella sajt[7,(1)], Szendvicskrém, zöldfűszeres, Zsemle, korpás[1], Paradicsom		
		Energia: 228,29 Kcal / 954,25 KJ			Energia: 212,45 Kcal / 888,04 KJ			Energia: 293,89 Kcal / 1 228,46 KJ			Energia: 211,60 Kcal / 884,49 KJ			Energia: 230,65 Kcal / 964,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,01 g	5,10 g	0,38 g	6,62 g	5,58 g	0,87 g	12,06 g	11,35 g	5,87 g	9,02 g	4,49 g	2,26 g	8,12 g	6,51 g	1,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36,61 g	9,99 g	0,00 g	33,79 g	6,99 g	0,65 g	35,06 g	16,09 g	0,04 g	33,15 g	0,26 g	0,52 g	34,75 g	6,99 g	0,79 g
1,7			1,3			7,(1)			1,3,7,(6),(8),(11),(12)			1,7				
Ebéd	(00481) Ovis	Kertészleves [1,9], Bácskai rizseshús , Káposzta saláta			Zöldségleves ovi[1,3,9, (4,6,7,12)], Töltött paprika [1,3], Burgonya főtt, féladag , Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)]			Lencseleves ovi[1,10, (12)], Főtt sertéshús [9], Pizzateker cs[1,7,(6)]			Zöldbableves tejfölös [1,7,9], Citromos-vajas csirkemell ovi[1,7], Pirított burgonya ovi, Uborkasaláta			Pulykaraguleves ovi[1,9], Darásmetélt ízzel ovi[1,3, (12)]		
		Energia: 560,60 Kcal / 2 343,31 KJ			Energia: 538,78 Kcal / 2 252,10 KJ			Energia: 600,03 Kcal / 2 508,13 KJ			Energia: 547,59 Kcal / 2 288,93 KJ			Energia: 600,06 Kcal / 2 508,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25,92 g	15,86 g	3,32 g	25,78 g	15,30 g	3,15 g	35,44 g	20,49 g	5,32 g	28,96 g	21,55 g	4,65 g	22,17 g	15,56 g	2,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		77,67 g	2,40 g	2,67 g	73,97 g	5,00 g	4,11 g	68,06 g	0,00 g	2,61 g	57,83 g	5,00 g	4,83 g	91,94 g	12,90 g	2,31 g
1,9			1,3,9,(4),(6),(7),(8),(11), (12)			1,7,9,10,(6),(12)			1,7,9			1,3,9,(12)				
Uzsonna	(00481) Ovis	Tepertőkrém, Tkő. kenyér[1,(3,6,7,8,11,12)], Zöldpaprika			Túrós táska[1,7, (3,6,8,11,12)]			Paprikás szalámi(1,6,7), Zsemle, tönkölyös[1], Delma , Paradicsom			Linzer Maárné féle [1,3, (7,12)], Gyümölcs			Gépsonka(1,6,7), Delma , Zsemle[1, (3,6,7,8,11,12)], Jégsaláta		
		Energia: 210,71 Kcal / 880,77 KJ			Energia: 338,52 Kcal / 1 415,01 KJ			Energia: 204,28 Kcal / 853,89 KJ			Energia: 189,31 Kcal / 791,32 KJ			Energia: 201,62 Kcal / 842,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,21 g	7,64 g	0,15 g	6,40 g	5,40 g	2,20 g	7,51 g	5,39 g	1,69 g	2,29 g	7,33 g	1,70 g	8,22 g	1,63 g	0,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29,93 g	0,00 g	0,88 g	64,00 g	1,14 g	0,51 g	25,70 g	0,00 g	0,63 g	28,19 g	7,66 g	0,13 g	32,58 g	0,00 g	0,87 g
1,(3),(6),(7),(8),(11),(12)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(6),(7)			1,3,(7),(12)			1,(3),(6),(7),(8),(11),(12)				



.....
Élelmezésvezető

