

Heti étlap 2025.09.08. - 2025.09.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Ovis	Gyümölcsstea ovi, Főtt virsli, ketchuppal (1,6,7,10), Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)]	Gyümölcsjoghurt poharas [7,(1)], Kifli[1,7]	Tej 1,5% 1l-es[7], briós [1,3,7]	Citromos tea ovi, Párizsi (1,6,10), Delma , Zöldpaprika, Zsemle[1, (3,6,7,8,11,12)]	Gyümölcsstea ovi, Körözött túró[7], Zsemle, tönkölyös[1], Uborka
		Energia: 297,75 Kcal / 1 244,60 KJ	Energia: 304,11 Kcal / 1 271,18 KJ	Energia: 264,30 Kcal / 1 104,77 KJ	Energia: 252,02 Kcal / 1 053,44 KJ	Energia: 183,14 Kcal / 765,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,44 g 10,62 g 3,98 g	9,95 g 6,89 g 3,48 g	10,14 g 6,75 g 3,07 g	7,52 g 4,29 g 1,65 g	6,59 g 2,75 g 1,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00481) Ovis	Brokkolikrémleves ovi [1,7,9], Sült csirkecomb, Píritott burgonya ovi, Céklasaláta	Halgulyás ovi[4,9,(1)], Káposztás kocka [1,3], Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)]	Májgaluska leves ovi [1,3,9,(6,7,8,11,12), Fejtett babfőzelék ovi[1,7], Sertés pörkölt ovi [1,3,7,9,12,(6)]	Daragaluska leves ovi [1,3,9,(4,6,7,12)], Mexikói sertés tokány ovi, Párolt rizs ovi	Húsleves [9, (1,3,4,6,7,12)], Almamártás [1,7], Sertés sült (egyben sütv) ovi, Píritott dara ovi[1]
		Energia: 550,90 Kcal / 2 302,76 KJ	Energia: 657,60 Kcal / 2 748,77 KJ	Energia: 524,19 Kcal / 2 191,11 KJ	Energia: 573,95 Kcal / 2 399,11 KJ	Energia: 600,53 Kcal / 2 510,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,54 g 23,14 g 4,58 g	23,50 g 15,65 g 2,36 g	34,22 g 21,76 g 5,08 g	27,35 g 20,47 g 4,00 g	39,30 g 23,04 g 6,47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00481) Ovis	Főtt tojás[3], Sajtkrém[7, (1)], Zsemle, tönkölyös[1], Zöldpaprika	Müzliszelet[1], Alma	Tuti Rudi -[7,(1)], Szilva	Májkrém, családi klf. (1,6,10), Zsemle, korpás [1], Paradicsom	Pizzás csiga[1,7, (3,6,8,11,12)], Nektarin
		Energia: 202,91 Kcal / 848,16 KJ	Energia: 128,95 Kcal / 539,01 KJ	Energia: 166,68 Kcal / 696,72 KJ	Energia: 199,95 Kcal / 835,79 KJ	Energia: 217,28 Kcal / 908,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,86 g 7,09 g 2,98 g	1,80 g 3,40 g 0,00 g	5,16 g 5,40 g 0,00 g	7,31 g 6,03 g 2,10 g	2,89 g 6,96 g 0,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



.....
Élelmezésvezető

