

Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Ovis	Tej 1,5% 1l-es[7], croissant[1,7, (3,6,8,11,12)]	Gyümölcsstea ovi, Körözött túró[7], Tkő.tönköly spitz[1], Lilahagyma	Citromos tea ovi, Tojásos szendvics[1,3], Zöldpaprika	Kakaó [7,(1)], Kakaós fatörzs[1,3,7]	Esterházy sonka, Delma , Zsemle, korpás[1], Jégsaláta
		Energia: 228,80 Kcal / 956,38 KJ	Energia: 190,15 Kcal / 794,83 KJ	Energia: 213,21 Kcal / 891,22 KJ	Energia: 272,63 Kcal / 1 139,59 KJ	Energia: 162,60 Kcal / 679,67 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
		8,50 g 7,25 g 1,72 g	7,43 g 3,71 g 1,76 g	6,63 g 5,59 g 0,87 g	9,87 g 7,93 g 0,26 g	7,01 g 5,52 g 2,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00481) Ovis	Zöldborsóleves ovi[1,3,9, (4,6,7,12)], Burgonya főzelék ov[1,7,9], Pulykafasírt ovi[1,3,9, (6,7,8,10,11,12)]	Daragaluska leves ovi [1,3,9,(4,6,7,12)], Mexikói sertés tokány ovi, Párolt rizs ovi	Májgaluska leves ovi [1,3,9,(6,7,8,11,12)], Tejfölös apróhús ovi[1,7], Galuska köret ovi[1,3]	Tarhonyaleves ovi[1,3], Rakott burgonya ovi[3,7, (1,6)], Céklasaláta	Sárgaborsó leves ovi [1,9], Főtt sertéshús [9], Mákos metélt ovi[1,3]
		Energia: 667,96 Kcal / 2 792,07 KJ	Energia: 573,95 Kcal / 2 399,11 KJ	Energia: 655,14 Kcal / 2 738,49 KJ	Energia: 568,73 Kcal / 2 377,29 KJ	Energia: 752,15 Kcal / 3 143,99 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
		32,30 g 25,71 g 5,67 g	27,35 g 20,47 g 4,00 g	36,97 g 23,82 g 5,76 g	18,82 g 31,03 g 9,55 g	31,73 g 27,81 g 5,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00481) Ovis	Pizzás csiga[1,7, (3,6,8,11,12)]	Puding poharas[7], Babapiskóta[1,3,(12)]	Minimájás, Kifli[1,7], Paradicsom	Tuti Rudi -[7,(1)], Banán	Méz, Teavaj[7], Tkő.tönköly spitz[1]
		Energia: 162,00 Kcal / 677,16 KJ	Energia: 197,01 Kcal / 823,50 KJ	Energia: 204,93 Kcal / 856,61 KJ	Energia: 235,74 Kcal / 985,39 KJ	Energia: 173,76 Kcal / 726,32 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
		1,95 g 6,50 g 0,00 g	5,68 g 5,59 g 0,25 g	8,70 g 5,09 g 1,53 g	5,76 g 5,52 g 0,00 g	5,79 g 4,75 g 2,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

.....
Élelmezésvezető

