

Heti étlap 2025.11.03. - 2025.11.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Ovis	Tej 1,5% 1l-es[7], Gabonapehely, -golyó[1]	Gyümölcsstea ovi, Főtt virsl, ketchuppal (1,6,7,10), Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)], Jégsaláta	Citromos tea ovi, Esterházy sonka, Delma , Zsemle, tönkölyös[1], Uborka	Gyümölcsstea ovi, Körözött túró ovi[7], Tkő.tönköly spitz[1], Zöldpaprika	Citromos tea ovi, Tojásos szendvics[1,3], Zöldpaprika
		Energia: 205,73 Kcal / 859,95 KJ	Energia: 298,74 Kcal / 1 248,73 KJ	Energia: 209,20 Kcal / 874,46 KJ	Energia: 230,80 Kcal / 964,74 KJ	Energia: 213,21 Kcal / 891,22 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8,60 g2,95 g1,36 g	11,52 g10,64 g3,98 g	8,16 g5,75 g2,04 g	11,31 g5,75 g2,38 g	6,63 g5,59 g0,87 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00481) Ovis	Csirkebecsináltleves ovi [1,3,9], Rakott burgonya ovi[3,7,(1,6)], Uborkasaláta	Karalábéleves ovi[9], Tejfölös sertésszelet ovi [1,7], Galuska köret ovi [1,3]	Daragaluska leves ovi [1,3,9,(4,6,7,12)], Lencsefőzelék ovi [1,7,9,10,(12)], Pulyka pörkölt ovi, Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)]	Csurgatott tojás leves ovi [1,3], Mexikói sertés tokány ovi, Párolt rizs ovi	Halgulyás ovi[4,9,(1)], Túrós metélt ovi[1,3,7]
		Energia: 588,42 Kcal / 2 459,60 KJ	Energia: 573,40 Kcal / 2 396,81 KJ	Energia: 570,76 Kcal / 2 385,78 KJ	Energia: 586,63 Kcal / 2 452,11 KJ	Energia: 574,87 Kcal / 2 402,96 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27,34 g30,64 g9,17 g	28,78 g22,91 g4,97 g	32,22 g21,65 g4,69 g	28,70 g22,76 g4,39 g	29,07 g17,15 g5,75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00481) Ovis	Tkő.tönköly spitz[1], Trapista sajt[7,(1)], Delma , Paradicsom	Müzliszelet[1], Alma	Méz, Teavaj[7], Zsemle [1,(3,6,7,8,11,12)]	Tuti Rudi -[7,(1)], Banán	Esterházy sonka, Delma , Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)], Paradicsom
		Energia: 173,68 Kcal / 725,98 KJ	Energia: 128,95 Kcal / 539,01 KJ	Energia: 260,43 Kcal / 1 088,60 KJ	Energia: 235,74 Kcal / 985,39 KJ	Energia: 190,70 Kcal / 797,13 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8,72 g3,60 g2,10 g	1,80 g3,40 g0,00 g	4,83 g8,54 g4,14 g	5,76 g5,52 g0,00 g	7,73 g5,56 g2,13 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó



.....
Élelmezésvezető

