

Heti étlap 2025.11.10. - 2025.11.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Gyümölcstea ovi, Főtt virsli, ketchuppal (1,6,7,10), Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)]			Tejeskávé [1,7], croissant [1,7,(3,6,8,11,12)]			Tej 1,5% 1l-es[7], Gabonapehely, -golyó[1]			Kakaó[7], Kalács fonott 500g[1,3,7,(6,8,11,12)]			Tej 1,5% 1l-es[7], Kenőmájás(1,6,7,10), Tkő.tönköly spitz[1], Zöldpaprika		
		Energia: 297,75 Kcal / 1 244,60 KJ			Energia: 326,56 Kcal / 1 365,02 KJ			Energia: 186,74 Kcal / 780,57 KJ			Energia: 210,60 Kcal / 880,31 KJ			Energia: 247,07 Kcal / 1 032,75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,44 g	10,62 g	3,98 g	8,75 g	9,35 g	0,53 g	8,10 g	2,85 g	1,34 g	8,04 g	4,08 g	1,19 g	13,60 g	7,25 g	3,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		40,01 g	10,59 g	2,12 g	50,58 g	15,30 g	0,42 g	31,95 g	8,70 g	0,43 g	34,95 g	15,49 g	0,47 g	30,95 g	0,00 g	1,84 g
1,(3),(6),(7),(8),(10),(11), (12)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7			1,3,7,(6),(8),(11),(12)			1,7,(6),(10)				
Ebéd	(00481) Ovis	Paradicsomleves ovi[1,9], Rakott zöldbab [1,7]			Tárkonyos raguleves [1,3,7,9], Parajfőzelék [1,7,(3,6,8,11,12)], Főtt tojás[3], Burgonya főtt, féladag			Sárgaborsó leves ovi [1,9], Levesgyöngy[1,3,7], Bolognai spagetti [1,3,7,9]			Csontleves betéttel ovi [1,3,9,(4,6,7,12), Citromos-vajas sertésszelet ov[1,7], Píritott burgonya ovi, Csemege uborka[10]			Húsgombóclevés [1,3,9, (4,6,7,8,11,12)], Káposztás kocka [1,3]		
		Energia: 508,36 Kcal / 2 124,94 KJ			Energia: 493,65 Kcal / 2 063,46 KJ			Energia: 712,63 Kcal / 2 978,79 KJ			Energia: 508,93 Kcal / 2 127,33 KJ			Energia: 562,96 Kcal / 2 353,17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25,97 g	21,90 g	6,32 g	26,53 g	23,13 g	5,54 g	37,06 g	31,44 g	8,21 g	24,95 g	24,97 g	6,10 g	19,50 g	14,83 g	2,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50,97 g	5,00 g	4,07 g	43,47 g	0,00 g	3,80 g	69,65 g	1,76 g	5,26 g	45,10 g	0,00 g	4,13 g	86,86 g	13,49 g	1,27 g
1,7,9			1,3,7,9,(6),(8),(11),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(4),(6),(12)			1,3,9,(4),(6),(7),(8),(11), (12)				
Uzsonna	(00481) Ovis	Zabfalatok[1, (3,5,6,7,8,11)], Gyümölcs			Zala felvágott(1,6,7), Delma , Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)], Zöldpaprika			Csemege szalámi, Delma , Zsemle, korpás[1], Uborka			Kockasajt [7,(1)], Kifli [1,7], Alma			Pizzás csiga[1,7, (3,6,8,11,12)], Alma		
		Energia: 214,76 Kcal / 897,70 KJ			Energia: 189,15 Kcal / 790,65 KJ			Energia: 191,06 Kcal / 798,63 KJ			Energia: 250,43 Kcal / 1 046,80 KJ			Energia: 214,18 Kcal / 895,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,08 g	8,93 g	2,22 g	7,55 g	3,63 g	1,24 g	6,50 g	5,38 g	0,07 g	8,30 g	6,70 g	3,32 g	2,55 g	7,10 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29,18 g	0,00 g	0,12 g	29,99 g	0,00 g	0,98 g	26,04 g	0,00 g	1,06 g	38,60 g	0,00 g	1,10 g	30,00 g	0,00 g	0,62 g
1,(3),(5),(6),(7),(8),(11)			1,(3),(6),(7),(8),(11),(12)			1			1,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)				



.....
Élelmezésvezető

