

Heti étlap 2025.12.01. - 2025.12.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Gyümölcstea ovi, Körözött túró ovi[7], Tkő.tönköly spitz[1], Lilahagyma			Gyümölcstea ovi, Füstölt sajt[7,(1)], Főtt tojás[3], Szendvicsskrém, zöldfűszeres, Zsemle, tönkölyös[1]			Gyümölcstea ovi, Főtt virsli, ketchuppal (1,6,7,10), Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)]			Tej 1,5% 1l-es[7], Kalács fonott 500g[1,3,7, (6,8,11,12)]			Tejbedara ovi[1,7]		
		Energia: 228,88 Kcal / 956,72 KJ			Energia: 220,31 Kcal / 920,90 KJ			Energia: 297,75 Kcal / 1 244,60 KJ			Energia: 246,30 Kcal / 1 029,53 KJ			Energia: 228,29 Kcal / 954,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,07 g	5,67 g	2,38 g	9,36 g	5,86 g	1,49 g	11,44 g	10,62 g	3,98 g	10,00 g	5,05 g	2,52 g	8,01 g	5,10 g	0,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32,35 g	6,99 g	1,37 g	32,21 g	6,99 g	0,88 g	40,01 g	10,59 g	2,12 g	39,45 g	0,32 g	0,60 g	36,61 g	9,99 g	0,00 g
1,7			1,3,7			1,(3),(6),(7),(8),(10),(11), (12)			1,3,7,(6),(8),(11),(12)			1,7				
Ebéd	(00481) Ovis	Tárkonyos raguleves [1,3,7,9], Mákos kalács ovi[1,3,7,(12)]			Gombaleves ovi[1,9], Vadasmártás ovi[1,7,9,10, (12)], Natúr sertésborda ovi[1,(3,6,7,10,11)], Galuska köret ovi[1,3]			Májgaluska leves ovi [1,3,9,(6,7,8,11,12)], Sült csirkecombfilé[9], Párolt rizs kukoricával ovi, Céklasaláta			Csurgatott tojás leves ovi [1,3], Zöldborsófőzelék ovi[1,7], Natúr csirkemell [1,9], Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)]			Brokkolikréml leves ovi [1,7,9], Levesgyöngy [1,3,7], Borsos sertéstokány [9], Bulgur [1], Káposzta saláta		
		Energia: 644,90 Kcal / 2 695,68 KJ			Energia: 694,65 Kcal / 2 903,64 KJ			Energia: 543,41 Kcal / 2 271,45 KJ			Energia: 613,71 Kcal / 2 565,31 KJ			Energia: 586,12 Kcal / 2 449,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26,50 g	29,38 g	6,84 g	33,86 g	27,88 g	5,52 g	35,73 g	20,52 g	3,52 g	35,82 g	23,47 g	3,83 g	26,55 g	26,68 g	5,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		67,61 g	15,58 g	2,76 g	76,11 g	3,50 g	6,11 g	53,04 g	5,56 g	4,34 g	64,53 g	3,25 g	3,91 g	62,45 g	2,40 g	4,65 g
1,3,7,9,(12)			1,3,7,9,10,(6),(11),(12)			1,3,9,(6),(7),(8),(11),(12)			1,3,7,9,(6),(8),(11),(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	(00481) Ovis	Delma , Párizsi(1,6,10), Uborka, Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)]			Zabfalatok[1, (3,5,6,7,8,11)], Mandarin			croissant[1,7, (3,6,8,11,12)], Alma			Gépsonka(1,6,7), Delma , Uborka, Zsemle, tönkölyös[1]			Halkrém[4,(6)], Zsemle[1, (3,6,7,8,11,12)], Zöldpaprika		
		Energia: 216,84 Kcal / 906,39 KJ			Energia: 180,52 Kcal / 754,57 KJ			Energia: 208,18 Kcal / 870,19 KJ			Energia: 175,32 Kcal / 732,84 KJ			Energia: 192,58 Kcal / 804,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,91 g	3,42 g	1,21 g	3,96 g	8,75 g	2,22 g	4,00 g	5,60 g	0,50 g	8,94 g	1,85 g	0,43 g	7,33 g	2,64 g	0,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35,34 g	0,00 g	1,07 g	21,10 g	0,00 g	0,11 g	34,50 g	0,31 g	0,43 g	25,04 g	0,00 g	0,81 g	33,35 g	0,00 g	0,84 g
1,(3),(6),(7),(8),(10),(11), (12)			1,(3),(5),(6),(7),(8),(11)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(6),(7)			1,4,(3),(6),(7),(8),(11),(12)				



.....
Élelmezésvezető

