

Heti étlap 2025.12.08. - 2025.12.12.

		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)], Corn flakes			Tej 1,5% 1l-es[7], Kakaós fatörzs[1,3,7]			Tej 1,5% 1l-es[7], Gabonapehely, -golyó[1]			Gyümölcsstea ovi, Tojáskrém ovi[3,9,10, (12)], Tkő.tönköly spitz[1], Lilahagyma		
		Energia: 324,84 Kcal / 1 357,83 KJ			Energia: 311,05 Kcal / 1 300,19 KJ			Energia: 225,80 Kcal / 943,84 KJ			Energia: 186,74 Kcal / 780,57 KJ			Energia: 241,84 Kcal / 1 010,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,41 g	10,73 g	4,01 g	7,20 g	9,22 g	4,67 g	9,50 g	5,55 g	1,22 g	8,10 g	2,85 g	1,34 g	10,00 g	7,79 g	1,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45,81 g	10,59 g	2,24 g	49,02 g	22,45 g	0,49 g	33,95 g	0,00 g	0,51 g	31,95 g	8,70 g	0,43 g	32,16 g	6,99 g	2,03 g
1,(3),(6),(7),(8),(10),(11), (12)			7,(1)			1,3,7			1,7			1,3,9,10,(12)				
Ebéd	(00481) Ovis	Burgonyagombóc leves [1,3,7,9], Rakott káposzta ovi[7,(12)]			Paradicsomleves ovi[1,9], Rántott sajt[1,3,7], Párolt rizs kukoricával ovi			Lebbencsleves ovi[1,3,9], Tökfőzelék ovi[1,7], Sertés vagdalt ovi[1,3,9, (6,7,8,10,11,12)]			Zöldségkrémleves, friss [1,7,9], Levesgyöngy [1,3,7], Tarhonyáshús ovi [1,3,7,9,12,(6)], Káposzta saláta			Gulyásleves ovi[9], Aranygaluska ovi[1,3,7], Vaniliásodó ovi[7, (1,6,8,12)]		
		Energia: 469,18 Kcal / 1 961,17 KJ			Energia: 507,40 Kcal / 2 120,93 KJ			Energia: 627,41 Kcal / 2 622,57 KJ			Energia: 568,11 Kcal / 2 374,70 KJ			Energia: 616,06 Kcal / 2 575,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22,73 g	22,54 g	5,89 g	25,41 g	27,69 g	2,00 g	28,72 g	22,58 g	6,30 g	26,86 g	22,72 g	5,05 g	27,29 g	21,78 g	2,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43,14 g	0,00 g	2,83 g	53,68 g	5,00 g	3,60 g	75,96 g	3,50 g	4,95 g	63,25 g	2,40 g	3,88 g	76,30 g	14,59 g	2,26 g
1,3,7,9,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(8),(10),(11), (12)			1,3,7,9,12,(6)			1,3,7,9,(6),(8),(12)				
Uzsonna	(00481) Ovis	Zabfalatok[1, (3,5,6,7,8,11)], Gyümölcs			Sajtkrém[7,(1)], Paradicsom, Tkő.tönköly spitz[1]			Gépsonka(1,6,7), Zsemle [1,(3,6,7,8,11,12)], Delma , Zöldpaprika			Csemege szalámi, Delma , Zsemle, korpás[1], Uborka			Tuti Rudi -[7,(1)], Mandarin		
		Energia: 214,76 Kcal / 897,70 KJ			Energia: 165,45 Kcal / 691,58 KJ			Energia: 206,51 Kcal / 863,21 KJ			Energia: 191,06 Kcal / 798,63 KJ			Energia: 156,67 Kcal / 654,88 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	6,60 g	4,66 g	2,60 g	8,50 g	1,70 g	0,63 g	6,50 g	5,38 g	0,07 g	4,90 g	5,70 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	23,45 g	0,00 g	1,35 g	33,36 g	0,00 g	0,87 g	26,04 g	0,00 g	1,06 g	20,00 g	0,00 g	0,00 g
1,(3),(5),(6),(7),(8),(11)			1,7			1,(3),(6),(7),(8),(11),(12)			1			7,(1)				



.....
Élelmezésvezető

