

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Ovis	Tej 1,5% 1l-es[7], Kalács fonott 500g[1,3,7, (6,8,11,12)]	Gyümölcsstea ovi, Májkrém, családi kif. (1,6,10), Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)], Paradicsom	Kakaó [7,(1)], Corn flakes	Tej 1,5% 1l-es[7], Kőrözött túró ovi[7], Zsemle, korpás[1], Lilahagyma	Tej 1,5% 1l-es[7], Gabonapehely, -golyó[1]										
		Energia: 246,30 Kcal / 1 029,53 KJ	Energia: 254,68 Kcal / 1 064,56 KJ	Energia: 243,86 Kcal / 1 019,33 KJ	Energia: 274,56 Kcal / 1 147,66 KJ	Energia: 205,73 Kcal / 859,95 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,00 g	5,05 g	2,52 g	8,27 g	5,06 g	1,80 g	6,85 g	7,57 g	1,58 g	14,75 g	7,71 g	3,37 g	8,60 g	2,95 g	1,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		39,45 g	0,32 g	0,60 g	45,24 g	6,99 g	0,90 g	35,93 g	5,00 g	0,00 g	36,44 g	0,00 g	0,94 g	35,95 g	10,15 g	0,47 g
1,3,7,(6),(8),(11),(12)		1,(3),(6),(7),(8),(10),(11), (12)		7,(1)	1,7	1,7										
Ebéd	(00481) Ovis	Gombakrémleves[1,7,9, (3,4,6,12)], Levesgyöngy [1,3,7], Mexikói sertés tokány ovi, Bulgur[1]	Reszelttészta leves ovi [1,3,9], Töltött paprika [1,3], Burgonya főtt, féladag , Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)]	Tarkabableves ovi[1,9], Túrós metélt ovi[1,3,7]	Húsleves [9, (1,3,4,6,7,12)], Gyümölcsmártás ovi[1,7], Piritott dara ovi[1]	Zöldségkrémleves, friss [1,7,9], Levesgyöngy [1,3,7], Sertés pörkölt ovi [1,3,7,9,12,(6)], Galuska köret ovi[1,3], Csemege uborka[10]										
		Energia: 610,61 Kcal / 2 552,35 KJ	Energia: 554,41 Kcal / 2 317,43 KJ	Energia: 611,99 Kcal / 2 558,12 KJ	Energia: 413,60 Kcal / 1 728,85 KJ	Energia: 607,15 Kcal / 2 537,89 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30,62 g	29,28 g	6,21 g	26,80 g	12,46 g	2,80 g	27,26 g	18,48 g	5,55 g	21,30 g	11,25 g	3,09 g	31,59 g	23,92 g	5,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		63,97 g	0,00 g	3,59 g	83,53 g	5,00 g	3,20 g	83,52 g	5,99 g	3,09 g	55,45 g	9,73 g	2,33 g	65,66 g	0,00 g	5,55 g
1,3,7,9,(4),(6),(12)		1,3,9,(6),(7),(8),(11),(12)		1,3,7,9	1,7,9,(3),(4),(6),(12)	1,3,7,9,10,12,(6)										
Uzsonna	(00481) Ovis	Kockasajt [7,(1)], Kifli [1,7], Alma	Zabfalatok[1, (3,5,6,7,8,11)], Alma	Paprikás szalámi(1,6,7), Teavaj[7], Tkő.tönköly spitz[1], Zöldpaprika	Gépsonka(1,6,7), Teavaj [7], Zsemle, tönkölyös[1], Uborka	Sajtkrém[7,(1)], Tkő.tönköly spitz[1], Mandarin										
		Energia: 250,43 Kcal / 1 046,80 KJ	Energia: 213,95 Kcal / 894,31 KJ	Energia: 235,44 Kcal / 984,14 KJ	Energia: 225,90 Kcal / 944,26 KJ	Energia: 182,32 Kcal / 762,10 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,30 g	6,70 g	3,32 g	4,28 g	9,23 g	2,22 g	8,95 g	11,68 g	4,64 g	8,98 g	9,85 g	4,30 g	6,65 g	4,75 g	2,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38,60 g	0,00 g	1,10 g	27,68 g	0,00 g	0,13 g	22,72 g	0,00 g	1,23 g	25,09 g	0,00 g	0,81 g	27,15 g	0,00 g	1,35 g
1,7		1,(3),(5),(6),(7),(8),(11)		1,7,(6)	1,7,(6)	1,7										

.....
Élelmezésvezető

