

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Ovis	Gyümölcstea ovi, Tojásos szendvics[1,3], Lilahagyma	Zabkása ovi[1,7]	Gyümölcsjoghurt poharas [7,(1)], Tkő.tönköly spitz [1]	Gyümölcstea ovi, Körözött túró[7], Lilahagyma, Zsemle[1, (3,6,7,8,11,12)]	Tej 1,5% 1l-es[7], Kakaós fatörzs[1,3,7]
		Energia: 210,53 Kcal / 880,02 KJ	Energia: 236,59 Kcal / 988,95 KJ	Energia: 287,16 Kcal / 1 200,33 KJ	Energia: 224,10 Kcal / 936,74 KJ	Energia: 225,80 Kcal / 943,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,38 g 5,50 g 0,87 g	10,04 g 7,09 g 0,44 g	11,34 g 6,54 g 3,43 g	6,43 g 3,50 g 1,73 g	9,50 g 5,55 g 1,22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33,72 g 6,99 g 0,65 g	32,15 g 3,15 g 0,02 g	44,50 g 22,45 g 1,72 g	41,11 g 6,99 g 1,07 g	33,95 g 0,00 g 0,51 g
		1,3	1,7	1,7	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,3,7
Ebéd	(00481) Ovis	Daragaluska leves ovi [1,3,9,(4,6,7,12)], Paradicsomos káposzta ovi[1,9], Sertés sült (egyben sütve) ovi, Tkő. kenyér[1,(3,6,7,8,11,12)]	Zöldbableves zds, ovi [1,9], Citromos-vajas sertésszelet ov[1,7], Pírtott burgonya ovi, Fejes saláta	Sárgaborsó leves ovi [1,9], Főtt pulykahús, Darásmetélt ízzel ovi[1,3, (12)]	Gombakrémleves[1,7,9, (3,4,6,12)], Levesgyöngy [1,3,7], Mexikói sertés tokány ovi, Sajtós quasedilla[1,7]	Húsleves [9, (1,3,4,6,7,12)], Vadasmártás ovi[1,7,9,10, (12)], Galuska köret ovi [1,3]
		Energia: 619,90 Kcal / 2 591,18 KJ	Energia: 570,33 Kcal / 2 383,98 KJ	Energia: 654,84 Kcal / 2 737,23 KJ	Energia: 559,06 Kcal / 2 336,87 KJ	Energia: 574,99 Kcal / 2 403,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,22 g 22,40 g 4,44 g	24,51 g 27,69 g 6,48 g	26,73 g 16,86 g 2,87 g	29,26 g 34,80 g 8,82 g	29,16 g 17,98 g 4,29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75,15 g 10,49 g 4,94 g	54,27 g 4,40 g 4,24 g	98,34 g 12,90 g 3,99 g	35,28 g 0,00 g 2,90 g	73,25 g 3,50 g 3,77 g
		1,3,9,(4),(6),(7),(8),(11), (12)	1,7,9	1,3,9,(12)	1,3,7,9,(4),(6),(12)	1,3,7,9,10,(4),(6),(12)
Uzsonna	(00481) Ovis	Méz, Teavaj[7], Zsemle [1,(3,6,7,8,11,12)]	Kockasajt [7,(1)], Kifli [1,7], Alma	Füstölt-főtt tarja, Delma , Kaliforniai paprika, Zsemle, korpás[1]	Kenőmájas(1,6,7,10), Zsemle, tönkölyös[1], Paradicsom	Tonhalszárított[4,(6)], Delma , Zsemle[1, (3,6,7,8,11,12)], Kaliforniai paprika
		Energia: 207,71 Kcal / 868,23 KJ	Energia: 233,04 Kcal / 974,11 KJ	Energia: 158,69 Kcal / 663,32 KJ	Energia: 180,07 Kcal / 752,69 KJ	Energia: 199,09 Kcal / 832,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,79 g 4,54 g 2,20 g	8,10 g 6,50 g 3,32 g	6,09 g 2,11 g 0,58 g	7,94 g 4,97 g 1,98 g	5,42 g 2,27 g 0,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		36,48 g 4,05 g 0,70 g	35,10 g 0,00 g 1,09 g	26,13 g 0,00 g 0,60 g	25,72 g 0,00 g 1,04 g	33,39 g 0,03 g 0,77 g
		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,7	1	1,(6),(7),(10)	1,4,(3),(6),(7),(8),(11),(12)

.....
Élelmezésvezető

