

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Tej 1,5% 1l-es[7], Müzli, gyümölcsös[1, (5,6,7,8,11,12)]			Gyümölcstea ovi, Kenyér lángos ovi[1,7,(6)]			Tej 1,5% 1l-es[7], stangli [1,7,(3,6,8,11,12)]			Gyümölcstea ovi, Tojásos szendvics[1,3], Lilahagyma		
		Energia: 196,24 Kcal / 820,28 KJ			Energia: 225,59 Kcal / 942,97 KJ			Energia: 350,80 Kcal / 1 466,34 KJ			Energia: 218,44 Kcal / 913,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		8,25 g	4,70 g	1,22 g	12,77 g	6,37 g	2,97 g	15,10 g	8,45 g	2,71 g	6,62 g	5,52 g	0,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30,00 g	4,73 g	0,24 g	28,86 g	6,99 g	1,26 g	51,95 g	0,00 g	0,98 g	35,38 g	6,99 g	0,66 g
1,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7,(6)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,3				
Ebéd	(00481) Ovis	Kertészleves [1,9], Tejszínes csirkemell csíkok [1,7], Párolt rizs ovi			Májgaluska leves ovi [1,3,9,(6,7,8,11,12)], Paprikás burgonya ovi[9, (1,6,7)], Céklasaláta			Lencseleves ovi[1,10, (12)], Rakott makaróni ovi [1,3,7,9]			Paradicsomleves ovi[1,9], Csirkés-zöldséges bulgur [1,7]		
		Energia: 539,26 Kcal / 2 254,11 KJ			Energia: 539,08 Kcal / 2 253,35 KJ			Energia: 593,87 Kcal / 2 482,38 KJ			Energia: 523,39 Kcal / 2 187,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		28,27 g	18,76 g	3,87 g	19,72 g	22,52 g	5,31 g	31,88 g	21,47 g	6,98 g	34,56 g	16,27 g	4,81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		63,57 g	0,00 g	3,22 g	62,70 g	4,17 g	3,62 g	67,53 g	1,44 g	2,44 g	62,07 g	5,00 g	4,06 g
1,7,9			1,3,9,(6),(7),(8),(11),(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,7,9				
Uzsonna	(00481) Ovis	Füstölt-főtt tarja, Delma , Zsemle, tönkölyös[1], Paradicsom			Almás rétes [1,3, (7,8,11)]			Müzliszelet[1], Gyümölcs			Pizzás csiga[1,7, (3,6,8,11,12)]		
		Energia: 184,43 Kcal / 770,92 KJ			Energia: 235,60 Kcal / 984,81 KJ			Energia: 129,76 Kcal / 542,40 KJ			Energia: 162,00 Kcal / 677,16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		7,80 g	3,06 g	0,85 g	5,29 g	7,76 g	0,68 g	1,60 g	3,10 g	0,00 g	1,95 g	6,50 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25,72 g	0,00 g	0,63 g	39,96 g	11,49 g	0,17 g	23,60 g	0,00 g	0,01 g	19,50 g	0,00 g	0,60 g
1			1,3,(7),(8),(11)			1			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)				

.....
Élelmezésvezető