

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Citromos tea ovi, Sajtkrém[7,(1)], Zsemle, korpás[1], Retek			Gyümölcsjoghurt poharas [7,(1)], Corn flakes			Citromos tea ovi, Főtt virsli, ketchuppal (1,6,7,10), Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)]			Krémtúró vanillias[7,(1)], Kifli[1,7]			Tej 1,5% 1l-es[7], Kalács fonott 500g[1,3,7, (6,8,11,12)]		
		Energia: 197,03 Kcal / 823,59 KJ			Energia: 290,34 Kcal / 1 213,62 KJ			Energia: 298,51 Kcal / 1 247,77 KJ			Energia: 328,37 Kcal / 1 372,59 KJ			Energia: 246,30 Kcal / 1 029,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,29 g	4,45 g	2,36 g	6,97 g	8,73 g	4,45 g	11,45 g	10,63 g	3,98 g	15,27 g	10,00 g	5,12 g	10,00 g	5,05 g	2,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33,73 g	6,99 g	0,76 g	45,22 g	22,45 g	0,49 g	40,07 g	10,59 g	2,12 g	43,79 g	16,09 g	0,56 g	39,45 g	0,32 g	0,60 g
1,7			7,(1)			1,(3),(6),(7),(8),(10),(11), (12)			1,7			1,3,7,(6),(8),(11),(12)				
Ebéd	(00481) Ovis	Palócleves ovi[1,7,9], Ízes bukta [1,3,7,(12)]			Karatlábéleves ovi[9], Bolognai spagetti [1,3,7,9]			Húsleves [9, (1,3,4,6,7,12)], Gyümölcsmártás ovi[1,7], Pírtott dara ovi[1]			Brokkolikrémleves ovi [1,7,9], Levesgyöngy [1,3,7], Rántott hal ovi [1,3,4,(7,8,11)], Párolt rizs kukoricával ovi, Céklasaláta			Daragaluska leves ovi [1,3,9,(4,6,7,12)], Sült csirkecombfilé[9], Pírtott burgonya ovi, Káposzta saláta		
		Energia: 622,25 Kcal / 2 601,01 KJ			Energia: 591,68 Kcal / 2 473,22 KJ			Energia: 413,60 Kcal / 1 728,85 KJ			Energia: 560,92 Kcal / 2 344,65 KJ			Energia: 543,64 Kcal / 2 272,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21,46 g	22,11 g	4,37 g	31,20 g	28,13 g	7,79 g	21,30 g	11,25 g	3,09 g	23,49 g	24,52 g	4,52 g	31,98 g	21,39 g	3,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		83,47 g	32,66 g	4,22 g	52,61 g	1,76 g	4,01 g	55,45 g	9,73 g	2,33 g	59,98 g	4,17 g	4,21 g	54,48 g	1,60 g	4,49 g
1,3,7,9,(12)			1,3,7,9			1,7,9,(3),(4),(6),(12)			1,3,4,7,9,(8),(11)			1,3,9,(4),(6),(7),(12)				
Uzsonna	(00481) Ovis	Sonkás szendvics[1, (6,7)], Mandarin			Alma, briós[1,3,7]			Főtt tojás[3], Teavaj[7], Zsemle, tönkölyös[1], Kaliforniai paprika			Füstölt sajt[7,(1)], Hummusz, Zsemle, tönkölyös[1], Paradicsom			Tuti Rudi -[7,(1)], Banán		
		Energia: 196,77 Kcal / 822,50 KJ			Energia: 212,37 Kcal / 887,71 KJ			Energia: 224,57 Kcal / 938,70 KJ			Energia: 167,14 Kcal / 698,65 KJ			Energia: 235,74 Kcal / 985,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,34 g	2,12 g	0,43 g	5,28 g	4,74 g	1,85 g	7,27 g	10,28 g	4,31 g	8,57 g	4,50 g	1,83 g	5,76 g	5,52 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34,33 g	0,00 g	0,80 g	36,67 g	8,01 g	0,46 g	25,49 g	0,00 g	0,67 g	27,29 g	0,02 g	1,01 g	39,24 g	0,00 g	0,07 g
1,(6),(7)			1,3,7			1,3,7			1,7			7,(1)				

.....
Élelmezésvezető

