

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Ovis	Citromos tea ovi, Turista felvágott(1,6,7), Teavaj[7], Zsemle, tönkölyös[1], Jégsaláta	Gyümölcstea ovi, Tojásos szendvics[1,3]	Tej 1,5% 1l-es[7], Gabonapehely, -golyó[1]	Tej 1,5% 1l-es[7], croissant[1,7, (3,6,8,11,12)]	Gyümölcstea ovi, Tavaszi felvágott(1,6,7), Delma , Zsemle, tönkölyös[1], Sárgarépa
		Energia: 274,16 Kcal / 1 145,99 KJ	Energia: 206,57 Kcal / 863,46 KJ	Energia: 205,73 Kcal / 859,95 KJ	Energia: 228,80 Kcal / 956,38 KJ	Energia: 213,92 Kcal / 894,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,68 g 12,57 g 5,30 g	6,26 g 5,49 g 0,87 g	8,60 g 2,95 g 1,36 g	8,50 g 7,25 g 1,72 g	7,06 g 2,99 g 0,91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32,06 g 6,99 g 1,10 g	32,89 g 6,99 g 0,65 g	35,95 g 10,15 g 0,47 g	31,95 g 0,31 g 0,61 g	33,76 g 6,99 g 0,97 g
		1,7,(6)	1,3	1,7	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,(6),(7)
Ebéd	(00481) Ovis	Frankfurti leves [1,7,9, (6,10)], Dejós-fahéjas kalács ovi[1,3,7,(12)], Mákos kalács ovi[1,3,7, (12)]	Fokhagymás metéltleves ovi[1,9], Töltött paprika [1,3], Burgonya főtt, féladag	Zöldséges rizsleves[9, (1,3,4,6,7,12)], Csirkepörkölt f. ovi [1,3,7,9,12,(6)], Galuska köret ovi[1,3], Káposzta saláta	Zöldbableves tejfölös [1,7,9], Párizsi sertésszelet ovi[1,3,7], Párolt rizs kukoricával ovi, Csemege uborka[10]	Májgaluska leves ovi [1,3,9,(7,8,11)], Halpaprikás[1,4,7,9], Tarka tészta[1]
		Energia: 606,86 Kcal / 2 536,67 KJ	Energia: 516,40 Kcal / 2 158,55 KJ	Energia: 618,92 Kcal / 2 587,09 KJ	Energia: 596,00 Kcal / 2 491,28 KJ	Energia: 544,40 Kcal / 2 275,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,46 g 30,12 g 7,01 g	23,34 g 16,41 g 3,14 g	37,64 g 19,91 g 3,19 g	28,53 g 25,98 g 5,91 g	26,33 g 20,29 g 3,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		61,60 g 12,23 g 3,12 g	67,91 g 5,00 g 3,27 g	71,69 g 1,80 g 8,21 g	60,98 g 0,00 g 4,10 g	62,66 g 0,00 g 6,73 g
		1,3,7,9,(6),(10),(12)	1,3,9	1,3,7,9,12,(4),(6)	1,3,7,9,10	1,3,4,7,9,(8),(11)
Uzsonna	(00481) Ovis	Sajtkrém[7,(1)], Tkő.tönköly spitz[1], Lilahagyma	Túrós táska[1,7, (3,6,8,11,12)]	Tuti Rudi -[7,(1)], Banán	Kockasajt [7,(1)], Kifli [1,7], Alma	Lenmagos pogácsa [1,3,7], Mandarin
		Energia: 181,76 Kcal / 759,76 KJ	Energia: 338,52 Kcal / 1 415,01 KJ	Energia: 235,74 Kcal / 985,39 KJ	Energia: 250,43 Kcal / 1 046,80 KJ	Energia: 320,39 Kcal / 1 339,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,70 g 6,54 g 3,74 g	6,40 g 5,40 g 2,20 g	5,76 g 5,52 g 0,00 g	8,30 g 6,70 g 3,32 g	7,63 g 15,80 g 4,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23,18 g 0,00 g 1,41 g	64,00 g 1,14 g 0,51 g	39,24 g 0,00 g 0,07 g	38,60 g 0,00 g 1,10 g	36,39 g 0,01 g 0,55 g
		1,7	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	7,(1)	1,7	1,3,7

.....
Élelmezésvezető

