

Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		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, Kenőmájas(1,6,7,10), Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)], Paradicsom	Pulyka szelet(1,6,7), Delma , Zsemle, korpás [1], Jégsaláta, Gyümölcsstea ovi	Citromos tea ovi, Tojáskrém ovi[3,9,10, (12)], Tkő.tönköly spitz[1], Lilahagyma	Tej 1,5% 1l-es[7], briós [1,3,7]
		Energia: 246,30 Kcal / 1 029,53 KJ	Energia: 219,43 Kcal / 917,22 KJ	Energia: 193,77 Kcal / 809,96 KJ	Energia: 235,32 Kcal / 983,64 KJ	Energia: 264,30 Kcal / 1 104,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,00 g 5,05 g 2,52 g	7,56 g 4,78 g 2,06 g	7,00 g 1,00 g 0,21 g	10,22 g 7,00 g 1,60 g	10,14 g 6,75 g 3,07 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	37,56 g 6,99 g 1,01 g	33,56 g 6,99 g 0,60 g	31,92 g 6,99 g 1,89 g	40,42 g 8,01 g 0,65 g
		1,3,7,(6),(8),(11),(12)	1,(3),(6),(7),(8),(10),(11), (12)	1,(6),(7)	1,3,9,10,(12)	1,3,7
Ebéd	(00481) Ovis	Tárkonyos raguleves [1,3,7,9], Parajfőzelék [1,7,(3,6,8,11,12)], Főtt tojás[3], Burgonya főtt, féladag , Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)]	Húsgombóclevés [1,3,9, (4,6,7,8,11,12)], Túrós derelye [1,(3,7,8,11)]	Zöldségkrémleves, friss [1,7,9], Levesgyöngy [1,3,7], Rántott sajt[1,3,7], Párolt rizs kukoricával ovi	Paradicsomleves ovi[1,9], Sült csirkecombfilé[9], Pírtott burgonya ovi, Fejes saláta	Babgulyás ovi(1), Köményes kifli ovi[1,3,7]
		Energia: 541,88 Kcal / 2 265,06 KJ	Energia: 562,23 Kcal / 2 350,12 KJ	Energia: 538,47 Kcal / 2 250,80 KJ	Energia: 516,93 Kcal / 2 160,77 KJ	Energia: 478,37 Kcal / 1 999,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,74 g 21,06 g 5,01 g	19,00 g 16,23 g 2,32 g	25,63 g 34,27 g 3,75 g	30,76 g 20,30 g 3,11 g	22,98 g 18,80 g 4,43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		60,75 g 0,00 g 4,09 g	82,77 g 8,99 g 2,37 g	46,29 g 0,00 g 3,11 g	51,59 g 7,00 g 4,94 g	53,99 g 2,00 g 4,46 g
		1,3,7,9,(6),(8),(11),(12)	1,3,9,(4),(6),(7),(8),(11), (12)	1,3,7,9	1,9	1,3,7
Uzsonna	(00481) Ovis	Pizzás csiga[1,7, (3,6,8,11,12)], Alma	Sonkás szendvics[1, (6,7)], Kaliforniai paprika	Pogácsa[1,3,7], Gyümölcs	Puding poharas[7], Babapiskóta[1,3,(7,12)]	Gépsonka(1,6,7), Teavaj [7], Zsemle, tönkölyös[1], Retek
		Energia: 196,79 Kcal / 822,58 KJ	Energia: 155,76 Kcal / 651,08 KJ	Energia: 341,79 Kcal / 1 428,68 KJ	Energia: 205,71 Kcal / 859,87 KJ	Energia: 226,74 Kcal / 947,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2,35 g 6,90 g 0,00 g	9,00 g 1,91 g 0,43 g	7,68 g 16,94 g 0,00 g	5,34 g 5,13 g 0,15 g	9,04 g 9,85 g 4,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26,50 g 0,00 g 0,61 g	25,43 g 0,00 g 0,80 g	51,68 g 0,00 g 0,01 g	30,59 g 6,04 g 0,05 g	25,24 g 0,00 g 0,84 g
		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,(6),(7)	1,3,7	1,3,7,(12)	1,7,(6)



.....
Élelmezésvezető

