

Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Gyümölcsstea ovi, Zsemle, tönkölyös[1], Lilahagyma, Tojásrántotta [3]			Tej 1,5% 1l-es[7], stangli [1,7,(3,6,8,11,12)]			Citromos tea ovi, Esterházy sonka, Delma , Zsemle, korpás[1], Kaliforniai paprika			Kakaó [7,(1)], Kifli[1,7]			Tejbedara ovi[1,7]		
		Energia: 248,41 Kcal / 1 038,35 KJ			Energia: 350,80 Kcal / 1 466,34 KJ			Energia: 209,39 Kcal / 875,25 KJ			Energia: 257,63 Kcal / 1 076,89 KJ			Energia: 228,29 Kcal / 954,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,17 g	8,77 g	1,47 g	15,10 g	8,45 g	2,71 g	7,32 g	5,61 g	2,04 g	9,83 g	5,73 g	0,61 g	8,01 g	5,10 g	0,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,78 g	6,99 g	1,22 g	51,95 g	0,00 g	0,98 g	33,79 g	6,99 g	0,60 g	40,86 g	5,00 g	0,52 g	36,61 g	9,99 g	0,00 g		
1,3			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1			1,7			1,7				
Ebéd	(00481) Ovis	Daragaluska leves ovi [1,3,9,(4,6,7,12)], Burgonya főzelék ov [1,7,9], Sertés vagdalt ovi [1,3,9,(6,7,8,11,12)]			Tarhonyaleves ovi[1,3], Rakott káposzta ovi[7,(12)]			Csirkebecsináltleves ovi [1,3,9], Gránátos kocka ovi[1,3], Csemege uborka [10]			Lencseleves ovi[1,10,(12)], Pizzatekercs[1,7,(6)]			Kertészleves [1,9], Citromos-vajas sertésszelet ov[1,7], Párolt rizs répával ovi, Céklasaláta		
		Energia: 604,11 Kcal / 2 525,18 KJ			Energia: 436,90 Kcal / 1 826,24 KJ			Energia: 542,65 Kcal / 2 268,28 KJ			Energia: 535,49 Kcal / 2 238,35 KJ			Energia: 585,30 Kcal / 2 446,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,59 g	18,83 g	4,69 g	21,71 g	21,90 g	5,92 g	21,59 g	20,98 g	2,87 g	26,99 g	17,24 g	4,16 g	25,41 g	25,98 g	6,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,75 g	0,00 g	4,59 g	37,66 g	0,00 g	3,43 g	65,85 g	0,00 g	2,67 g	67,77 g	0,00 g	1,97 g	61,45 g	4,17 g	3,39 g		
1,3,7,9,(4),(6),(8),(11),(12)			1,3,7,(12)			1,3,9,10			1,7,10,(6),(12)			1,7,9				
Uzsonna	(00481) Ovis	Méz, Teavaj[7], Zsemle [1,(3,6,7,8,11,12)]			Mákos kevert[1,3,7]			Kakaós fatörz[s1,3,7], Mandarin			Piskótaszelet (Dörmi) [1,3,(7)], Gyümölcs			Halkrém[4,(6)], Retek, Tkő.tönköly spitz[1]		
		Energia: 207,71 Kcal / 868,23 KJ			Energia: 283,41 Kcal / 1 184,65 KJ			Energia: 199,89 Kcal / 835,54 KJ			Energia: 171,49 Kcal / 716,83 KJ			Energia: 157,12 Kcal / 656,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,79 g	4,54 g	2,20 g	8,13 g	11,56 g	2,87 g	5,10 g	3,60 g	0,00 g	4,16 g	5,10 g	0,90 g	8,33 g	2,79 g	0,82 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	36,29 g	17,98 g	0,32 g	35,80 g	0,00 g	0,31 g	30,00 g	18,37 g	0,07 g	22,76 g	0,00 g	1,41 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,3,7			1,3,7			1,3,(7)			1,4,(6)				

.....
Élelmezésvezető

