

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00481) Ovis	Citromos tea ovi, Főtt virsli, ketchuppal (1,6,7,10), Magos formakenyér[1, (3,6,7,8,12)]			Kakaó [7,(1)], croissant [1,7,(3,6,8,11,12)]			Gyümölcsstea ovi, Tojásos szendvics[1,3], Kaliforniai paprika			Gyümölcsstea ovi, Párizsi (1,6,10), Delma , Zsemle [1,(3,6,7,8,11,12)], Retek		
		Energia: 294,56 Kcal / 1 231,26 KJ			Energia: 275,63 Kcal / 1 152,13 KJ			Energia: 212,45 Kcal / 888,04 KJ			Energia: 240,21 Kcal / 1 004,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,51 g	11,04 g	3,83 g	8,87 g	9,63 g	0,76 g	6,62 g	5,58 g	0,87 g	6,92 g	3,31 g	1,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,17 g	10,59 g	2,17 g	37,16 g	5,31 g	0,41 g	33,79 g	6,99 g	0,65 g	40,40 g	6,99 g	1,08 g		
1,(3),(6),(7),(8),(10),(12)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,3			1,(3),(6),(7),(8),(10),(11),(12)				
Ebéd	(00481) Ovis	Gulyásleves ovi[9], Darásmetélt ízzel ovi[1,3, (12)]			Csurgatott tojás leves ovi [1,3], Mexikói sertés tokány ovi, Bulgur[1]			Sárgaborsó leves ovi [1,9], Főtt sertéshús [9], Ízes bukta [1,3,7,(12)]			Reszeltészta leves ovi [1,3,9], Parajfőzelék [1,7, (3,6,8,11,12)], Natúr csirkemell [1,9], Burgonya főtt, féladag		
		Energia: 580,39 Kcal / 2 426,03 KJ			Energia: 547,03 Kcal / 2 286,59 KJ			Energia: 643,28 Kcal / 2 688,91 KJ			Energia: 479,10 Kcal / 2 002,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,50 g	11,28 g	2,37 g	28,49 g	25,19 g	4,61 g	24,78 g	21,03 g	3,27 g	28,72 g	17,79 g	1,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,18 g	12,90 g	2,90 g	59,53 g	0,00 g	3,93 g	88,16 g	32,66 g	4,42 g	49,69 g	0,00 g	3,47 g		
1,3,9,(12)			1,3			1,3,7,9,(12)			1,3,7,9,(6),(8),(11),(12)				
Uzsonna	(00481) Ovis	Szendvicskrém, zöldfűszeres, Zsemle, korpás[1], Paradicsom			Füstölt-főtt tarja, Delma , Zsemle, tönkölyös[1], Kaliforniai paprika			Kockasajt [7,(1)], Kifli [1,7], Alma			Almás pite [1,3,(7,8,11)]		
		Energia: 158,23 Kcal / 661,40 KJ			Energia: 183,74 Kcal / 768,03 KJ			Energia: 233,04 Kcal / 974,11 KJ			Energia: 376,69 Kcal / 1 574,56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,19 g	3,26 g	0,08 g	7,86 g	3,09 g	0,84 g	8,10 g	6,50 g	3,32 g	5,25 g	15,21 g	3,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,11 g	0,00 g	0,65 g	25,42 g	0,00 g	0,63 g	35,10 g	0,00 g	1,09 g	53,91 g	23,98 g	0,27 g		
1			1			1,7			1,3,(7),(8),(11)				

.....
Élelmészvezető

