

Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Ovis</b>	Tej 1,5% 1l-es[7], croissant[1,7, (3,6,8,11,12)]			Tej 1,5% 1l-es[7], Kalács fonott 500g[1,3,7, (6,8,11,12)]			Gyümölcstea ovi, Főtt virslis, ketchuppal (1,6,7,10), Magos formakenyér[1, (3,6,7,8,12)]			Gyümölcsjoghurt poharas [7,(1)], Corn flakes			Citromos tea ovi, Körözött túró ovi[7], Tkő.tönköly spitz[1]		
		Energia: 228,80 Kcal / 956,38 KJ			Energia: 202,93 Kcal / 848,25 KJ			Energia: 293,80 Kcal / 1 228,08 KJ			Energia: 290,34 Kcal / 1 213,62 KJ			Energia: 225,68 Kcal / 943,34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,50 g	7,25 g	1,72 g	8,78 g	4,35 g	2,20 g	10,50 g	11,03 g	3,83 g	6,97 g	8,73 g	4,45 g	10,96 g	5,67 g	2,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,95 g	0,31 g	0,61 g	31,58 g	0,24 g	0,50 g	37,11 g	10,59 g	2,17 g	45,22 g	22,45 g	0,49 g	31,58 g	6,99 g	1,37 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,3,7,(6),(8),(11),(12)			1,(3),(6),(7),(8),(10),(12)			7,(1)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Ovis</b>	Húsleves [9], Vadasmártás ovi[1,7,9,10, (12)], Galuska köret ovi [1,3]			Lencseleves ovi[1,10, (12)], Citromos-vajas csirkemell ovi[1,7], Rizses zöldségköret [9]			Lebbencsleves ovi[1,3,9], Tökfőzelék ovi[1,7], Sertés vagdalt ovi[1,3,9, (6,7,8,11,12)]			Reszelttészta leves ovi [1,3,9], Rakott burgonya ovi[3,7,(1,6)], Káposzta saláta			Tárkonyos csirkeraguleves [1,3,7,9], Ízes bukta [1,3,7,(12)]		
		Energia: 572,64 Kcal / 2 393,64 KJ			Energia: 581,30 Kcal / 2 429,83 KJ			Energia: 626,43 Kcal / 2 618,48 KJ			Energia: 553,32 Kcal / 2 312,88 KJ			Energia: 611,21 Kcal / 2 554,86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,98 g	17,93 g	4,28 g	34,19 g	21,44 g	3,12 g	28,68 g	22,57 g	6,30 g	18,81 g	27,27 g	8,48 g	26,45 g	20,58 g	4,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,97 g	3,50 g	3,77 g	61,74 g	0,00 g	4,16 g	75,78 g	3,50 g	4,60 g	56,67 g	2,40 g	1,98 g	79,23 g	32,66 g	3,34 g		
1,3,7,9,10,(12)			1,7,9,10,(12)			1,3,7,9,(6),(8),(11),(12)			1,3,7,9,(6)			1,3,7,9,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Ovis</b>	Pogácsa[1,3,7], Banán			Almás pite [1,3,(7,8,11)]			Méz, Teavaj[7], Tkő.tönköly spitz[1]			Pizzás kifli[1,7], Gyümölcs			Trapista sajt[7,(1)], Szendvicskrém, zöldfűszeres, Tkő. kenyér [1,(3,6,7,8,11,12)], Uborka		
		Energia: 293,82 Kcal / 1 228,17 KJ			Energia: 301,35 Kcal / 1 259,64 KJ			Energia: 173,76 Kcal / 726,32 KJ			Energia: 159,88 Kcal / 668,30 KJ			Energia: 203,83 Kcal / 852,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,67 g	10,22 g	3,65 g	4,20 g	12,17 g	3,14 g	5,79 g	4,75 g	2,23 g	4,60 g	5,30 g	0,00 g	8,46 g	6,04 g	1,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,25 g	0,00 g	0,59 g	43,13 g	19,18 g	0,22 g	26,13 g	4,05 g	1,23 g	22,48 g	0,00 g	0,01 g	30,08 g	0,00 g	0,90 g		
1,3,7			1,3,(7),(8),(11)			1,7			1,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)				



.....  
Élelmészvezető

