

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00481) Ovis	Citromos tea ovi, Csemege szalámi, Delma , Zsemle, tönkölyös[1], Uborka			Gyümölcsstea ovi, Sonkás szendvics[1,(6,7)], Uborka			Gyümölcsstea ovi, Tojáskrém ovi[3,9,10, (12)], Jégsaláta, Zsemle, korpás[1]			Tej 1,5% 1l-es[7], briós [1,3,7]		
		Energia: 235,12 Kcal / 982,80 KJ			Energia: 183,48 Kcal / 766,95 KJ			Energia: 234,54 Kcal / 980,38 KJ			Energia: 264,30 Kcal / 1 104,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,43 g	5,60 g	0,07 g	8,96 g	1,86 g	0,43 g	8,77 g	6,80 g	1,37 g	10,14 g	6,75 g	3,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,38 g	6,99 g	1,09 g	32,35 g	6,99 g	0,81 g	34,60 g	6,99 g	1,26 g	40,42 g	8,01 g	0,65 g		
1		1,(6),(7)			1,3,9,10,(12)			1,3,7					
Ebéd	(00481) Ovis	Kertészleves [1,9], Rántott sajt[1,3,7], Párolt rizs kukoricával ovi			Reszelttészta leves ovi [1,3,9], Töltött paprika [1,3], Burgonya főtt, féladag			Sárgaborsó leves ovi [1,9], Pizzatekercs[1,3,7, (6)]			Burgonyaleves ovi[1,3,9], Tavaszi csirkemell[1,7], Spagetti [1,3]		
		Energia: 488,36 Kcal / 2 041,34 KJ			Energia: 473,14 Kcal / 1 977,73 KJ			Energia: 572,30 Kcal / 2 392,21 KJ			Energia: 642,41 Kcal / 2 685,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,98 g	28,48 g	2,12 g	23,89 g	12,13 g	2,71 g	27,12 g	20,90 g	4,81 g	37,72 g	22,65 g	6,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,52 g	0,00 g	3,01 g	66,13 g	5,00 g	2,84 g	68,75 g	0,00 g	3,68 g	70,73 g	0,00 g	6,55 g		
1,3,7,9		1,3,9			1,3,7,9,(6)			1,3,7,9					
Uzsonna	(00481) Ovis	Piskótaszelet (Dörmi) [1,3,(7)], Alma			Mákos kevert[1,3,7]			Tejszelet[1,5,6,7], Alma			Tuti Rudi -[7,(1)], Mandarin		
		Energia: 170,68 Kcal / 713,44 KJ			Energia: 283,41 Kcal / 1 184,65 KJ			Energia: 152,78 Kcal / 638,62 KJ			Energia: 156,67 Kcal / 654,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,36 g	5,40 g	0,90 g	8,13 g	11,56 g	2,87 g	2,50 g	5,60 g	3,16 g	4,90 g	5,70 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,50 g	18,37 g	0,08 g	36,29 g	17,98 g	0,32 g	19,90 g	11,46 g	0,04 g	20,00 g	0,00 g	0,00 g		
1,3,(7)		1,3,7			1,5,6,7			7,(1)					

.....
Élelmezésvezető

