

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Kakaó [7,(1)], Kalács fonott 500g[1,3,7,(6,8,11,12)]			Tej 1,5% 1l-es[7], Gabonapehely, -golyó[1]			Gépsonka(1,6,7), Füstölt sajt[7,(1)], Teavaj[7], Zsemle, korpás[1], Paradicsom			Tej 1,5% 1l-es[7], stangli [1,7,(3,6,8,11,12)]			Gyümölcsstea ovi, Sajtkrém[7,(1)], Zsemle, tönkölyös[1], Jégsaláta		
		Energia: 293,13 Kcal / 1 225,28 KJ			Energia: 262,70 Kcal / 1 098,09 KJ			Energia: 236,15 Kcal / 987,11 KJ			Energia: 350,80 Kcal / 1 466,34 KJ			Energia: 227,11 Kcal / 949,32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,37 g	7,43 g	1,56 g	10,10 g	3,25 g	1,42 g	8,07 g	10,69 g	4,99 g	15,10 g	8,45 g	2,71 g	8,62 g	5,21 g	2,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,66 g	5,32 g	0,40 g	47,95 g	14,50 g	0,59 g	26,89 g	0,00 g	0,86 g	51,95 g	0,00 g	0,98 g	35,98 g	6,99 g	0,83 g		
1,3,7,(6),(8),(11),(12)			1,7			1,7,(6)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7				
Ebéd	(00481) Ovis	Karfiollevés zöldséges ovi[9], Tarhonyáshús ovi [1,3,7,9,12,(6)], Fejes saláta			Csontleves betéttel ovi [1,3,9,(4,6,7,12)], Fejtett babfőzelék ovi[1,7], Sertés vagdalt ovi[1,3,9,(6,7,8,11,12)]			Nyírségi gombóclevés ovi [1,3,7,9,(4,6,12)], Mákos kalács ovi[1,3,7,(12)], Dejős-fahéjas kalács ovi [1,3,7,(12)]			Rántott csirkemell ovi [1,3,(7,8,11)], Zsemle[1,(3,6,7,8,11,12)], Uborka			Daragaluska leves ovi [1,3,9,(4,6,7,12)], Lecsós sertésszelet ovi, Párolt rizs ovi		
		Energia: 497,28 Kcal / 2 078,63 KJ			Energia: 539,72 Kcal / 2 256,03 KJ			Energia: 537,90 Kcal / 2 248,42 KJ			Energia: 431,10 Kcal / 1 802,00 KJ			Energia: 612,46 Kcal / 2 560,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25,86 g	18,44 g	3,59 g	32,53 g	16,67 g	4,12 g	22,35 g	20,94 g	4,09 g	30,70 g	7,61 g	1,35 g	26,44 g	24,40 g	4,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,39 g	3,00 g	4,44 g	64,41 g	1,40 g	4,56 g	64,12 g	12,23 g	1,02 g	59,25 g	0,00 g	2,04 g	70,99 g	0,00 g	3,22 g		
1,3,7,9,12,(6)			1,3,7,9,(4),(6),(8),(11),(12)			1,3,7,9,(4),(6),(12)			1,3,(6),(7),(8),(11),(12)			1,3,9,(4),(6),(7),(12)				
Uzsonna	(00481) Ovis	Kockasajt [7,(1)], Kifli [1,7], Alma			Esterházy sonka, Delma , Magos formakenyér[1,(3,6,7,8,12)], Uborka			Kenőmájás(1,6,7,10), Tkő.tönköly spitz[1], Zöldpaprika			Piskótászelet (Dörmi) [1,3,(7)], Narancs			Füstölt-főtt tarja, Szendvicssaláta, zöldfűszeres, Magos formakenyér[1,(3,6,7,8,12)], Paradicsom		
		Energia: 250,43 Kcal / 1 046,80 KJ			Energia: 174,86 Kcal / 730,91 KJ			Energia: 158,49 Kcal / 662,49 KJ			Energia: 159,91 Kcal / 668,42 KJ			Energia: 195,30 Kcal / 816,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,30 g	6,70 g	3,32 g	5,93 g	4,29 g	1,32 g	7,70 g	3,61 g	1,57 g	4,36 g	5,00 g	0,90 g	7,00 g	5,92 g	0,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,60 g	0,00 g	1,10 g	26,62 g	0,00 g	0,66 g	22,98 g	0,00 g	1,51 g	26,50 g	18,37 g	0,07 g	27,76 g	0,00 g	0,70 g		
1,7			1,(3),(6),(7),(8),(12)			1,(6),(7),(10)			1,3,(7)			1,(3),(6),(7),(8),(12)				



.....
Élelmészvezető

