

Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Ovis</b>	Citromos tea ovi, Zsemle, korpás[1], Csemege szalámi, Delma , Uborka			Tejbedara ovi[1,7]			Gyümölcsstea ovi, Sonkás szendvics[1,(6,7)]			Tej 1,5% 1l-es[7], Gabonapehely, -golyó[1]			Gyümölcsstea ovi, Halkrém[4,(6)], Tkő.tönköly spitz[1], Jégsaláta		
		Energia: 221,89 Kcal / 927,50 KJ			Energia: 228,29 Kcal / 954,25 KJ			Energia: 179,95 Kcal / 752,19 KJ			Energia: 224,72 Kcal / 939,33 KJ			Energia: 183,81 Kcal / 768,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,53 g	5,40 g	0,07 g	8,01 g	5,10 g	0,38 g	8,66 g	1,83 g	0,43 g	9,10 g	3,05 g	1,38 g	8,07 g	2,79 g	0,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,41 g	6,99 g	1,06 g	36,61 g	9,99 g	0,00 g	31,84 g	6,99 g	0,80 g	39,95 g	11,60 g	0,51 g	29,53 g	6,99 g	1,37 g		
1				1,7				1,(6),(7)				1,7				1,4,(6)
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Ovis</b>	Daragaluska leves ovi [1,3,9,(4,6,7,12)], Paradicsomos káposzta ovi[1,9], Sertés sült (egyben sütve) ovi, Tkő. kenyér[1,(3,6,7,8,11,12)]			Zellerkrémleves ovi [1,7,9], Levesgyöngy [1,3,7], Frankfurti tokány ovi(1,6,7,10), Bulgur[1]			Májgaluska leves ovi [1,3,9,(7,8,11)], Rakott makaróni ovi[1,3,7,9]			Palócleves ovi[1,7,9], Magos csiga[1,3,7]			Zöldséges rizsleves[9, (1,3,4,6,7,12)], Párizsi csirkemell ovi[1,3,7], Pírtott burgonya ovi, Céklasaláta		
		Energia: 619,90 Kcal / 2 591,18 KJ			Energia: 610,69 Kcal / 2 552,68 KJ			Energia: 543,21 Kcal / 2 270,62 KJ			Energia: 506,09 Kcal / 2 115,46 KJ			Energia: 525,10 Kcal / 2 194,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29,22 g	22,40 g	4,44 g	27,88 g	31,77 g	7,70 g	28,86 g	22,11 g	7,31 g	19,82 g	27,11 g	6,09 g	31,18 g	17,88 g	2,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,15 g	10,49 g	4,94 g	55,65 g	0,00 g	4,49 g	56,47 g	1,44 g	2,28 g	45,05 g	0,01 g	4,59 g	58,36 g	4,37 g	4,88 g		
1,3,9,(4),(6),(7),(8),(11), (12)				1,3,7,9,(6),(10)				1,3,7,9,(8),(11)				1,3,7,9				1,3,7,9,(4),(6),(12)
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Ovis</b>	Zabfalatok[1, (3,5,6,7,8,11)], Mandarin			Kenőmájás(1,6,7,10), Zsemle, tönkölyös[1], Paradicsom			Kockasajt [7,(1)], Kifli [1,7], Alma			Tuti Rudi -[7,(1)], Banán			Puding poharas[7], Babapiskóta-[1,3,(12)]		
		Energia: 199,28 Kcal / 832,99 KJ			Energia: 180,07 Kcal / 752,69 KJ			Energia: 250,43 Kcal / 1 046,80 KJ			Energia: 214,75 Kcal / 897,66 KJ			Energia: 197,01 Kcal / 823,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,24 g	8,87 g	2,22 g	7,94 g	4,97 g	1,98 g	8,30 g	6,70 g	3,32 g	5,50 g	5,50 g	0,00 g	5,68 g	5,59 g	0,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,02 g	0,00 g	0,11 g	25,72 g	0,00 g	1,04 g	38,60 g	0,00 g	1,10 g	34,40 g	0,00 g	0,06 g	30,59 g	6,04 g	0,03 g		
1,(3),(5),(6),(7),(8),(11)				1,(6),(7),(10)				1,7				7,(1)				1,3,7,(12)



.....  
Élelmészvezető

