

Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Ovis</b>	Gyümölcsstea ovi, Halrudacs kás szendvics [1,3,4], Jégsaláta			Gyümölcsstea ovi, Tojásrántotta[3], Zsemle, korpás[1], Zöldpaprika			Citromos tea ovi, Esterházy sonka, Teavaj [7], Magos formakenyér[1, (3,6,7,8,12)], Uborka			Gyümölcsstea ovi, Turista felvágott(1,6,7), Delma , Zsemle[1,(3,6,7,8,11,12)], Jégsaláta			Kakaó[7], Corn flakes		
		Energia: 186,89 Kcal / 781,20 KJ			Energia: 248,17 Kcal / 1 037,35 KJ			Energia: 291,42 Kcal / 1 218,14 KJ			Energia: 237,17 Kcal / 991,37 KJ			Energia: 251,44 Kcal / 1 051,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,16 g	2,27 g	0,40 g	8,51 g	8,65 g	1,47 g	7,64 g	14,16 g	5,84 g	6,37 g	3,09 g	1,18 g	6,71 g	5,83 g	1,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,90 g	6,99 g	0,69 g	33,88 g	6,99 g	1,19 g	39,27 g	6,99 g	0,79 g	39,86 g	6,99 g	1,02 g	42,62 g	15,30 g	0,23 g		
1,3,4			1,3			1,7,(3),(6),(8),(12)			1,(3),(6),(7),(8),(11),(12)			7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Ovis</b>	Frankfurti leves [1,7,9, (6,10)], Mákos csiga [1,3,7]			Daragaluska leves ovi [1,3,9,(4,6,7,12)], Csirkepörkölt f. ovi [1,3,7,9,12,(6)], Bulgur[1], Céklasaláta			Húsleves [9], Gyümölcsmártás ovi[1,7], Piritott dara ovi[1]			Babgulyás ovi(1), Kenyér lángos ovi[1,7,(6)]			Csirkebecsináltleves ovi [1,3,9], Túrós metélt ovi [1,3,7]		
		Energia: 603,28 Kcal / 2 521,71 KJ			Energia: 590,73 Kcal / 2 469,25 KJ			Energia: 411,25 Kcal / 1 719,03 KJ			Energia: 410,84 Kcal / 1 717,31 KJ			Energia: 551,44 Kcal / 2 305,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,03 g	31,06 g	7,67 g	33,36 g	21,56 g	3,33 g	21,12 g	11,20 g	3,08 g	27,72 g	15,57 g	4,82 g	29,03 g	19,20 g	5,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60,18 g	15,48 g	3,18 g	68,57 g	4,17 g	7,61 g	55,17 g	9,73 g	2,33 g	39,56 g	0,00 g	4,13 g	64,88 g	5,99 g	2,12 g		
1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,9,12,(4),(6)			1,7,9			1,7,(6)			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Ovis</b>	Füstölt-főtt tarja, Delma , Zsemle, tönkölyös[1], Paradicsom			Pogácsa[1,3,7], Mandarin			Gouda sajt[7,(1)], Szendvicskrém, zöldfűszeres, Zsemle[1, (3,6,7,8,11,12)]			Sárgabaracklekvár(12), Teavaj[7], Magos formakenyér[1, (3,6,7,8,12)]			Májkrém, családi klf. (1,6,10), Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)]		
		Energia: 173,36 Kcal / 724,64 KJ			Energia: 191,29 Kcal / 799,59 KJ			Energia: 238,44 Kcal / 996,68 KJ			Energia: 256,77 Kcal / 1 073,30 KJ			Energia: 231,92 Kcal / 969,43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,80 g	3,06 g	0,85 g	4,34 g	8,62 g	0,00 g	9,45 g	7,41 g	2,95 g	4,77 g	9,16 g	3,87 g	8,48 g	6,08 g	2,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,72 g	0,00 g	0,63 g	29,64 g	0,00 g	0,00 g	33,05 g	0,24 g	1,11 g	37,82 g	6,45 g	0,78 g	37,22 g	0,00 g	0,95 g		
1			1,3,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7,(3),(6),(8),(12)			1,(3),(6),(7),(8),(10),(11), (12)				



.....  
Élelmészvezető

