

| | | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|------------------------|-----------------------------------|---|---|---|---|
| Tízórai | (00481) Ovis | Gyümölcsjoghurt poharas [7,(1)], Corn flakes | Citromos tea ovi, Halkrém[4,(6)], Magos formakenyér[1, (3,6,7,8,12)] | Citromos tea ovi, Főtt virsli, ketchuppal (1,6,7,10), Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)] | Gyümölcstea ovi, Főtt tojás[3], Szendvicskrém, zöldfűszeres, Tkő.tönköly spitz[1] |
| | | Energia: 331,76 Kcal / 1 386,76 KJ | Energia: 220,33 Kcal / 920,98 KJ | Energia: 325,60 Kcal / 1 361,01 KJ | Energia: 198,60 Kcal / 830,15 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 7,43 g 9,71 g 4,89 g | 6,94 g 3,19 g 0,52 g | 12,42 g 10,74 g 4,01 g | 7,93 g 4,85 g 0,67 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 52,81 g 22,45 g 0,49 g | 38,74 g 6,99 g 0,92 g | 45,87 g 10,59 g 2,24 g | 29,84 g 6,99 g 1,32 g | | |
| 7,(1) | 1,4,(3),(6),(7),(8),(12) | 1,(3),(6),(7),(8),(10),(11), (12) | 1,3 | | |
| Ebéd | (00481) Ovis | Kertészleves [1,9], Rakott makaróni ovi [1,3,7,9] | Daragaluska leves ovi [1,3,9,(4,6,7,12)], Lencsefőzelék ovi [1,7,9,10,(12)], Sertés vagdalt ovi[1,3,9, (6,7,8,11,12)] | Gulyásleves ovi[9], Köményes kifli ovi[1,3,7] | Brokkolikrémleves ovi [1,7,9], Levesgyöngy [1,3,7], Citromos-vajas csirkemell ovi[1,7], Párolt rizs kukoricával ovi, Fejes saláta |
| | | Energia: 551,89 Kcal / 2 306,90 KJ | Energia: 612,12 Kcal / 2 558,66 KJ | Energia: 416,00 Kcal / 1 738,88 KJ | Energia: 559,68 Kcal / 2 339,46 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 27,18 g 22,03 g 7,09 g | 35,58 g 18,89 g 4,52 g | 20,61 g 13,89 g 4,05 g | 28,85 g 25,69 g 5,03 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 60,45 g 1,44 g 2,75 g | 74,13 g 1,00 g 4,61 g | 51,50 g 2,00 g 3,12 g | 52,38 g 3,00 g 4,32 g | | |
| 1,3,7,9 | 1,3,7,9,10,(4),(6),(8),(11), (12) | 1,3,7,9 | 1,3,7,9 | | |
| Uzsonna | (00481) Ovis | Esterházy sonka, Delma , Zsemle, tönkölyös[1], Uborka | Csemege szalámi, Paprikás szalámi(1,6,7), Delma , Zsemle, korpás [1], Zöldpaprika | Zabfalatok[1, (3,5,6,7,8,11)], Alma | Túrós táská[1,7, (3,6,8,11,12)] |
| | | Energia: 178,37 Kcal / 745,59 KJ | Energia: 202,96 Kcal / 848,37 KJ | Energia: 210,47 Kcal / 879,76 KJ | Energia: 338,52 Kcal / 1 415,01 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 8,13 g 5,73 g 2,04 g | 6,62 g 5,33 g 0,88 g | 4,24 g 9,19 g 2,22 g | 6,40 g 5,40 g 2,20 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 25,00 g 0,00 g 0,64 g | 26,44 g 0,00 g 0,83 g | 26,98 g 0,00 g 0,12 g | 64,00 g 1,14 g 0,51 g | | |
| 1 | 1,(6),(7) | 1,(3),(5),(6),(7),(8),(11) | 1,7,(3),(6),(8),(11),(12) | | |

.....
Élelmészvezető

