

Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Citromos tea ovi, Halrudacskás szendvics [1,3,4], Uborka			Tej 1,5% 1l-es[7], Csirkemellsonka(1,6,7), Delma , Magos formakenyér[1, (3,6,7,8,12)], Zöldpaprika			Tej 1,5% 1l-es[7], croissant[1,7, (3,6,8,11,12)]			Citromos tea ovi, Turista felvágott(1,6,7), Delma , Zsemle[1,(3,6,7,8,11,12)], Uborka			Gyümölcstea ovi, Tojásos szendvics[1,3], Zöldpaprika		
		Energia: 190,19 Kcal / 794,99 KJ			Energia: 275,19 Kcal / 1 150,29 KJ			Energia: 228,80 Kcal / 956,38 KJ			Energia: 254,96 Kcal / 1 065,73 KJ			Energia: 212,45 Kcal / 888,04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,39 g	2,29 g	0,40 g	12,70 g	3,92 g	1,36 g	8,50 g	7,25 g	1,72 g	7,36 g	4,37 g	1,63 g	6,62 g	5,58 g	0,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,35 g	6,99 g	0,70 g	40,80 g	0,00 g	1,30 g	31,95 g	0,31 g	0,61 g	40,33 g	6,99 g	1,18 g	33,79 g	6,99 g	0,65 g		
1,3,4			1,7,(3),(6),(8),(12)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(3),(6),(7),(8),(11),(12)			1,3				
Ebéd	(00481) Ovis	Székelykáposzta ovi [1,3,7,9,12,(6)], Pogácsa [1,3,7]			Sertés vagdalt ovi[1,3,9, (6,7,8,11,12)], Tkő.tönköly spitz[1], Friss kevert saláta , Fokhagymás tejföl [7], Gyümölcslé			Rántott csirkemell ovi [1,3,(7,8,11)], Zsemle[1, (3,6,7,8,11,12)], Csemege uborka[10], Gyümölcslé			Húsleves [9], Vadasmártás ovi[1,7,9,10, (12)], Galuska köret ovi [1,3]			Halgulyás ovi[4,9,(1)], Káposztás kocka [1,3]		
		Energia: 472,27 Kcal / 1 974,09 KJ			Energia: 515,56 Kcal / 2 155,04 KJ			Energia: 535,14 Kcal / 2 236,89 KJ			Energia: 572,11 Kcal / 2 391,42 KJ			Energia: 603,42 Kcal / 2 522,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,50 g	25,13 g	7,56 g	27,26 g	11,23 g	4,26 g	31,23 g	7,63 g	1,35 g	28,48 g	17,93 g	4,28 g	21,56 g	15,43 g	2,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,63 g	0,00 g	3,72 g	75,56 g	0,00 g	3,07 g	85,09 g	0,00 g	3,23 g	73,33 g	3,50 g	3,77 g	87,54 g	13,50 g	1,39 g		
1,3,7,9,12,(6)			1,3,7,9,(6),(8),(11),(12)			1,3,10,(6),(7),(8),(11),(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,4,9				
Uzsonna	(00481) Ovis	Csemege szalámi, Teavaj[7], Zsemle, tönkölyös[1], Paradicsom			Tejszelet[1,5,6,7], Gyümölcs			Kockasajt [7,(1)], Kifli [1,7], Alma			Zabfalatok[1, (3,5,6,7,8,11)], Gyümölcs			Méz, Teavaj[7], Magos formakenyér[1, (3,6,7,8,12)]		
		Energia: 257,91 Kcal / 1 078,06 KJ			Energia: 170,99 Kcal / 714,74 KJ			Energia: 250,43 Kcal / 1 046,80 KJ			Energia: 214,76 Kcal / 897,70 KJ			Energia: 263,23 Kcal / 1 100,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,44 g	13,61 g	3,95 g	2,50 g	5,50 g	3,16 g	8,30 g	6,70 g	3,32 g	4,08 g	8,93 g	2,22 g	4,77 g	9,16 g	3,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,75 g	0,00 g	1,08 g	24,90 g	11,46 g	0,04 g	38,60 g	0,00 g	1,10 g	29,18 g	0,00 g	0,12 g	39,47 g	8,10 g	0,78 g		
1,7			1,5,6,7			1,7			1,(3),(5),(6),(7),(8),(11)			1,7,(3),(6),(8),(12)				



.....
Élelmészvezető

