

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Gyümölcsstea ovi, Fűrdői sonka(1,6,7), Delma , Magos formakenyér[1, (3,6,7,8,12)]			Tejbedara ovi[1,7]			Gyümölcsstea ovi, Szendvicssonka(1,6,7), Delma , Magos formakenyér[1, (3,6,7,8,12)], Uborka			Gyümölcsjoghurt poharas [7,(1)], Corn flakes			Tej 1,5% 1l-es[7], Kalács fonott 500g[1,3,7, (6,8,11,12)]		
		Energia: 233,50 Kcal / 976,03 KJ			Energia: 228,29 Kcal / 954,25 KJ			Energia: 237,03 Kcal / 990,79 KJ			Energia: 311,05 Kcal / 1 300,19 KJ			Energia: 246,30 Kcal / 1 029,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,10 g	2,24 g	0,36 g	8,01 g	5,10 g	0,38 g	8,40 g	2,27 g	0,36 g	7,20 g	9,22 g	4,67 g	10,00 g	5,05 g	2,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,69 g	6,99 g	0,95 g	36,61 g	9,99 g	0,00 g	39,20 g	6,99 g	0,96 g	49,02 g	22,45 g	0,49 g	39,45 g	0,32 g	0,60 g		
1,(3),(6),(7),(8),(12)			1,7			1,(3),(6),(7),(8),(12)			7,(1)			1,3,7,(6),(8),(11),(12)				
Ebéd	(00481) Ovis	Palócleves ovi[1,7,9], Kakaós kalács ovi[1,3,7]			Hagymakrémleves [1,7,9], Levesgyöngy [1,3,7], Citromos-vajas csirkemell ovi[1,7], Párolt rizs kukoricával ovi			Zöldborsóleves ovi[1,3,9, (4,6,7,12)], Rakott burgonya ovi[3,7,(1,6)], Céklasaláta			Lencseleves ovi[1,10, (12)], Sajtos spagetti ovi [1,3,7]			Daragaluska leves ovi [1,3,9,(4,6,7,12)], Csirkés-zöldecses bulgur[1,7]		
		Energia: 669,16 Kcal / 2 797,09 KJ			Energia: 500,57 Kcal / 2 092,38 KJ			Energia: 598,77 Kcal / 2 502,86 KJ			Energia: 550,45 Kcal / 2 300,88 KJ			Energia: 537,01 Kcal / 2 244,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,88 g	27,74 g	5,52 g	26,41 g	22,21 g	5,09 g	22,42 g	31,05 g	8,93 g	25,78 g	20,91 g	8,34 g	35,65 g	17,34 g	5,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,15 g	22,38 g	3,73 g	47,94 g	0,00 g	3,04 g	55,77 g	4,17 g	3,53 g	64,10 g	0,00 g	2,76 g	61,95 g	0,00 g	3,99 g		
1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,(4),(6),(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,9,(4),(6),(12)				
Uzsonna	(00481) Ovis	Kenőmájas(1,6,7,10), Zsemle[1,(3,6,7,8,11,12)], Jégsaláta			Sajtos stangli[1,3,7], Alma			Sárgabaracklekvár(12), Teavaj[7], Zsemle[1, (3,6,7,8,11,12)]			Pizzás kifli[1,7], Gyümölcs			Tavaszi felvágott(1,6,7), Zsemle, tönkölyös[1], Delma , Paradicsom		
		Energia: 187,55 Kcal / 783,96 KJ			Energia: 274,19 Kcal / 1 146,11 KJ			Energia: 253,97 Kcal / 1 061,59 KJ			Energia: 159,88 Kcal / 668,30 KJ			Energia: 182,38 Kcal / 762,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,42 g	3,33 g	1,54 g	6,27 g	3,20 g	1,49 g	4,83 g	8,54 g	4,14 g	4,60 g	5,30 g	0,00 g	7,10 g	3,00 g	0,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,55 g	0,00 g	0,98 g	30,95 g	0,00 g	0,02 g	38,90 g	6,45 g	0,70 g	22,48 g	0,00 g	0,01 g	26,03 g	0,00 g	0,91 g		
1,(3),(6),(7),(8),(10),(11), (12)			1,3,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7			1,(6),(7)				



.....
Élelmészvezető

