

Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Ovis	Tej 1,5% 1l-es[7], Kalács fonott 500g[1,3,7, (6,8,11,12)]	Tej 1,5% 1l-es[7], Gabonapehely, -golyó[1]	Gyümölcstea ovi, Szendvicssonka(1,6,7), Füstölt sajt[7,(1)], Teavaj [7], Zsemle, korpás[1], Paradicsom	Tej 1,5% 1l-es[7], stangli [1,7,(3,6,8,11,12)]	Gyümölcstea ovi, Sajtkrém[7,(1)], Zsemle, tönkölyös[1], Jégsaláta
		Energia: 246,30 Kcal / 1 029,53 KJ	Energia: 262,70 Kcal / 1 098,09 KJ	Energia: 283,42 Kcal / 1 184,70 KJ	Energia: 350,80 Kcal / 1 466,34 KJ	Energia: 195,05 Kcal / 815,31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10,00 g5,05 g2,52 g	10,10 g3,25 g1,42 g	9,20 g12,06 g5,80 g	15,10 g8,45 g2,71 g	5,90 g4,63 g2,36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39,45 g0,32 g0,60 g	47,95 g14,50 g0,59 g	34,29 g6,99 g1,00 g	51,95 g0,00 g0,98 g	32,10 g6,99 g0,75 g
		1,3,7,(6),(8),(11),(12)	1,7	1,7,(6)	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,7
Ebéd	(00481) Ovis	Karfiolleves zöldséges ovi[9], Tarhonyáshús ovi [1,3,7,9,12,(6)], Fejes saláta	Májgaluska leves ovi [1,3,9,(7,8,11)], Babfőzelék [1,7,9], Sertés vagdalt ovi[1,3,9, (6,7,8,11,12)]	Tárkonyos raguleves [1,3,7,9], Pizzatekercs [1,3,7,(6)]	Paradicsomleves ovi[1,9], Sült csirkecombfilé[9], Pirított burgonya ovi, Káposzta saláta	Burgonyaleves ovi[1,3,9], Lecsós sertésszelet ovi, Párolt rizs ovi
		Energia: 497,28 Kcal / 2 078,63 KJ	Energia: 579,69 Kcal / 2 423,10 KJ	Energia: 605,32 Kcal / 2 530,24 KJ	Energia: 530,04 Kcal / 2 215,57 KJ	Energia: 614,85 Kcal / 2 570,07 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25,86 g18,44 g3,59 g	36,19 g18,47 g4,81 g	33,59 g26,29 g8,05 g	30,89 g20,32 g3,12 g	25,90 g25,24 g4,49 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		56,39 g3,00 g4,44 g	66,38 g1,20 g3,57 g	58,12 g0,00 g3,14 g	54,61 g6,60 g4,56 g	70,00 g0,00 g2,66 g
		1,3,7,9,12,(6)	1,3,7,9,(6),(8),(11),(12)	1,3,7,9,(6)	1,9	1,3,9
Uzsonna	(00481) Ovis	Kockasajt [7,(1)], Kifli [1,7], Alma	Esterházy sonka, Delma , Magos formakenyér[1, (3,6,7,8,12)], Uborka	Tkő.tönköly spitz[1], Zöldpaprika, Májkrém, családi klf.(1,6,10)	Piskótaszelet (Dörmi) [1,3,(7)], Szőlő	Szendvicssonka(1,6,7), Teavaj[7], Magos formakenyér[1, (3,6,7,8,12)], Paradicsom
		Energia: 250,43 Kcal / 1 046,80 KJ	Energia: 174,86 Kcal / 730,91 KJ	Energia: 196,31 Kcal / 820,58 KJ	Energia: 239,45 Kcal / 1 000,90 KJ	Energia: 234,28 Kcal / 979,29 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8,30 g6,70 g3,32 g	5,93 g4,29 g1,32 g	8,77 g6,26 g2,32 g	4,66 g5,25 g0,90 g	7,64 g10,09 g4,24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		38,60 g0,00 g1,10 g	26,62 g0,00 g0,66 g	25,37 g0,00 g1,46 g	45,15 g18,37 g0,07 g	27,41 g0,00 g0,82 g
		1,7	1,(3),(6),(7),(8),(12)	1,(6),(10)	1,3,(7)	1,7,(3),(6),(8),(12)



.....
Élelmezésvezető

