

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Gyümölcstea ovi, Körözött túró ovi[7], Jégsaláta			Gyümölcstea ovi, Tojásrántotta[3], Zsemle, korpás[1], Zöldpaprika			Citromos tea ovi, Esterházy sonka, Teavaj [7], Magos formakenyér[1, (3,6,7,8,12)], Uborka			Gyümölcstea ovi, Csemege szalámi, Delma , Tkő.tönköly spitz[1], Jégsaláta			Tej 1,5% 1l-es[7], croissant[1,7, (3,6,8,11,12)]		
		Energia: 104,86 Kcal / 438,31 KJ			Energia: 248,17 Kcal / 1 037,35 KJ			Energia: 291,42 Kcal / 1 218,14 KJ			Energia: 215,64 Kcal / 901,38 KJ			Energia: 228,80 Kcal / 956,38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,28 g	4,93 g	2,08 g	8,51 g	8,65 g	1,47 g	7,64 g	14,16 g	5,84 g	7,70 g	5,58 g	0,30 g	8,50 g	7,25 g	1,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		9,59 g	6,99 g	0,14 g	33,88 g	6,99 g	1,19 g	39,27 g	6,99 g	0,79 g	29,51 g	6,99 g	1,68 g	31,95 g	0,31 g	0,61 g
7			1,3			1,7,(3),(6),(8),(12)			1			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)				
Ebéd	(00481) Ovis	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]			Tarkabableves ovi[1,9], Tavaszi sertésszelet[1,7], Párolt rizs répával ovi			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: 690,64 Kcal / 2 886,88 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	37,67 g	26,72 g	8,62 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	73,93 g	0,00 g	4,62 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			1,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	(00481) Ovis	Szendvicssonka(1,6,7), Delma , Zsemle, tönkölyös[1], Paradicsom			briós[1,3,7], Alma			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: 178,36 Kcal / 745,54 KJ			Energia: 243,68 Kcal / 1 018,58 KJ			Energia: 238,44 Kcal / 996,68 KJ			Energia: 180,98 Kcal / 756,50 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
		8,94 g	1,88 g	0,44 g	5,64 g	5,10 g	1,85 g	9,45 g	7,41 g	2,95 g	3,95 g	4,96 g	1,93 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
		25,73 g	0,00 g	0,80 g	42,97 g	8,01 g	0,47 g	33,05 g	0,24 g	1,11 g	29,36 g	3,23 g	0,65 g	37,22 g	0,00 g	0,95 g
1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7,(3),(6),(8),(12)			1,(3),(6),(7),(8),(10),(11), (12)				

.....
Élelmezésvezető

