

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis	Citromos tea ovi, Csirkemellsonka(1,6,7), Delma , Zsemle, tönkölyös[1]			Gyümölcstea ovi, Tojásos szendvics[1,3]			Gyümölcstea ovi, Főtt virsli, ketchuppal (1,6,7,10), Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)]			Tej 1,5% 1l-es[7], Kakaós fatörzs[1,3,7]			Gyümölcsjoghurt poharas [7,(1)], Tkő.tönköly spitz [1]		
		Energia: 195,70 Kcal / 818,03 KJ			Energia: 206,57 Kcal / 863,46 KJ			Energia: 297,75 Kcal / 1 244,60 KJ			Energia: 225,80 Kcal / 943,84 KJ			Energia: 287,16 Kcal / 1 200,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,83 g	1,19 g	0,21 g	6,26 g	5,49 g	0,87 g	11,44 g	10,62 g	3,98 g	9,50 g	5,55 g	1,22 g	11,34 g	6,54 g	3,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32,47 g	6,99 g	0,95 g	32,89 g	6,99 g	0,65 g	40,01 g	10,59 g	2,12 g	33,95 g	0,00 g	0,51 g	44,50 g	22,45 g	1,72 g
1,(6),(7)			1,3			1,(3),(6),(7),(8),(10),(11), (12)			1,3,7			1,7				
Ebéd	(00481) Ovis	Frankfurti leves [1,7,9, (6,10)], Ízes bukta [1,3,7, (12)]			Paradicsomleves ovi[1,9], Zöldborsós sertéshús [1], Párolt rizs ovi			Halgulyás ovi[4,9,(1)], Darásmetélt ízzel ovi[1,3, (12)]			Zellerkrémleves ovi [1,7,9], Csirkepörkölt f. ovi [1,3,7,9,12,(6)], Galuska köret ovi[1,3]			Húsgombóclevés [1,3,9, (4,6,7,8,11,12)], Paprikás burgonya ovi[9,(1,6,7)], Csalamádé		
		Energia: 625,90 Kcal / 2 616,26 KJ			Energia: 580,63 Kcal / 2 427,03 KJ			Energia: 580,64 Kcal / 2 427,08 KJ			Energia: 603,88 Kcal / 2 524,22 KJ			Energia: 547,09 Kcal / 2 286,84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18,82 g	25,52 g	6,25 g	27,58 g	17,91 g	3,57 g	22,84 g	10,77 g	1,70 g	35,43 g	23,82 g	4,87 g	21,60 g	22,23 g	5,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		79,47 g	32,66 g	3,88 g	76,47 g	5,00 g	3,23 g	91,26 g	12,91 g	2,33 g	61,26 g	0,00 g	6,40 g	63,56 g	3,00 g	4,20 g
1,3,7,9,(6),(10),(12)			1,9			1,3,4,9,(12)			1,3,7,9,12,(6)			1,3,9,(4),(6),(7),(8),(11), (12)				
Uzsonna	(00481) Ovis	Kenőmájas(1,6,7,10), Zsemle, tönkölyös[1], Zöldpaprika			Kockasajt [7,(1)], Kifli [1,7], Alma			Piskótaszelet (Dörmi) [1,3,(7)], Gyümölcs			Tuti Rudi -[7,(1)], Banán			Méz, Teavaj[7], Zsemle [1,(3,6,7,8,11,12)]		
		Energia: 163,60 Kcal / 683,85 KJ			Energia: 250,43 Kcal / 1 046,80 KJ			Energia: 171,49 Kcal / 716,83 KJ			Energia: 214,75 Kcal / 897,66 KJ			Energia: 207,71 Kcal / 868,23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,20 g	3,61 g	1,34 g	8,30 g	6,70 g	3,32 g	4,16 g	5,10 g	0,90 g	5,50 g	5,50 g	0,00 g	4,79 g	4,54 g	2,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25,40 g	0,00 g	0,91 g	38,60 g	0,00 g	1,10 g	30,00 g	18,37 g	0,07 g	34,40 g	0,00 g	0,06 g	36,48 g	4,05 g	0,70 g
1,(6),(7),(10)			1,7			1,3,(7)			7,(1)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)				

.....
Élelmezésvezető

