

Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Ovis	Kakaó [7,(1)], Kalács fonott 500g[1,3,7,(6,8,11,12)]	Gyümölcsstea ovi, Körözött túró ovi[7], Zsemle, korpás[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea ovi, Tavaszi felvágott(1,6,7), Delma , Zsemle, korpás[1], Paradicsom	Tej 1,5% 1l-es[7], croissant[1,7,(3,6,8,11,12)]	Citromos tea ovi, Főtt tojás[3], Szendvicsskrém, zöldfűszeres, Tkő.tönköly spitz[1], Zöldpaprika
		Energia: 293,13 Kcal / 1 225,28 Kj	Energia: 231,83 Kcal / 969,05 Kj	Energia: 210,29 Kcal / 879,01 Kj	Energia: 228,80 Kcal / 956,38 Kj	Energia: 205,24 Kcal / 857,90 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,37 g 7,43 g 1,56 g	9,67 g 5,47 g 2,15 g	6,22 g 2,81 g 0,91 g	8,50 g 7,25 g 1,72 g	8,30 g 4,95 g 0,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44,66 g 5,32 g 0,40 g	35,80 g 6,99 g 0,74 g	34,37 g 6,99 g 0,88 g	31,95 g 0,31 g 0,61 g	30,80 g 6,99 g 1,32 g
		1,3,7,(6),(8),(11),(12)	1,7	1,(6),(7)	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,3
Ebéd	(00481) Ovis	Májgaluska leves ovi [1,3,9,(7,8,11)], Rakott zöldbab [1,7,(3,8,11)]	Daragaluska leves ovi [1,3,9,(4,6,7,12)], Mexikói sertés tokány ovi, Sajtos quasedilla[1,7]	Tarkabableves ovi[1,9], Bolognai spagetti [1,3,7,9]	Tárkonyos csirkeraguleves [1,3,7,9], Mákos csiga[1,3,7]	Zöldségkrémleves, friss [1,7,9], Levesgyöngy [1,3,7], Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya ovi, Csemege uborka[10]
		Energia: 480,64 Kcal / 2 009,08 Kj	Energia: 517,68 Kcal / 2 163,90 Kj	Energia: 703,40 Kcal / 2 940,21 Kj	Energia: 588,59 Kcal / 2 460,31 Kj	Energia: 535,63 Kcal / 2 238,93 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28,22 g 22,77 g 6,66 g	28,04 g 27,85 g 6,85 g	39,14 g 27,18 g 7,70 g	27,66 g 26,12 g 5,83 g	31,66 g 25,82 g 4,76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		39,83 g 0,00 g 3,01 g	41,84 g 0,00 g 3,93 g	74,79 g 1,76 g 4,34 g	59,94 g 15,48 g 2,64 g	42,82 g 0,00 g 3,97 g
		1,3,7,9,(8),(11)	1,3,7,9,(4),(6),(12)	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9,10
Uzsonna	(00481) Ovis	Csemege szalámi, Delma , Zsemle, tönkölyös[1], Zöldpaprika	Pogácsa[1,3,7], Körte	Kenőmájas(1,6,7,10), Tkő.tönköly spitz[1], Uborka	Esterházy sonka, Delma , Zsemle, korpás[1], Jégsaláta	Piskótaszelet (Dörmi) [1,3,(7)], Banán
		Energia: 206,64 Kcal / 863,76 Kj	Energia: 207,99 Kcal / 869,40 Kj	Energia: 156,14 Kcal / 652,67 Kj	Energia: 173,67 Kcal / 725,94 Kj	Energia: 223,47 Kcal / 934,10 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7,46 g 5,64 g 0,07 g	4,12 g 8,68 g 0,00 g	7,64 g 3,55 g 1,57 g	7,01 g 5,52 g 2,04 g	5,06 g 4,90 g 0,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25,40 g 0,00 g 1,08 g	34,24 g 0,00 g 0,01 g	22,59 g 0,00 g 1,52 g	25,64 g 0,00 g 0,60 g	42,20 g 18,37 g 0,12 g
		1	1,3,7	1,(6),(7),(10)	1	1,3,(7)

.....
Élelmezésvezető

