

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Ovis	Főtt virsli, ketchuppal (1,6,7,10), Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)]	Gyümölcsstea ovi, Tojáskrém ovi[3,9,10, (12)], Zsemle, korpás[1], Lilahagyma	Krémtúró [7,(1)], Kifli[1,7]	Gyümölcsstea ovi, Sonkás szendvics[1,(6,7)], Uborka	Gyümölcsjoghurt poharas [7,(1)], Kifli[1,7]
		Energia: 213,50 Kcal / 892,43 KJ	Energia: 237,51 Kcal / 992,79 KJ	Energia: 328,37 Kcal / 1 372,59 KJ	Energia: 183,48 Kcal / 766,95 KJ	Energia: 304,11 Kcal / 1 271,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,48 g 10,39 g 3,92 g	8,81 g 6,79 g 1,37 g	15,27 g 10,00 g 5,12 g	8,96 g 1,86 g 0,43 g	9,95 g 6,89 g 3,48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00481) Ovis	Sertésraguleves ovi [1,3,9,(4,6,7,12)], Káposztás kocka [1,3]	Paradicsomleves ovi[1,9], Sült csirkecombfilé[9], Pírtott burgonya ovi, Csemege uborka[10]	Kertészleves [1,9], Citromos-vajas sertésszelet ov[1,7], Párolt rizs kukoricával ovi, Céklasaláta	Burgonyaleves ovi[1,3,9], Halpaprikás[1,4,7,9], Bulgur[1]	Lencseleves ovi[1,10, (12)], Főtt sertéshús [9], Burgonya sodralék ovi[1, (3,7,8,11)]
		Energia: 593,95 Kcal / 2 482,71 KJ	Energia: 509,92 Kcal / 2 131,47 KJ	Energia: 554,11 Kcal / 2 316,18 KJ	Energia: 567,36 Kcal / 2 371,56 KJ	Energia: 587,83 Kcal / 2 457,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,26 g 20,69 g 3,50 g	30,73 g 20,29 g 3,11 g	24,62 g 26,68 g 6,37 g	23,38 g 23,28 g 4,25 g	24,52 g 18,10 g 2,76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00481) Ovis	Mákos kevert[1,3,7]	Tejszelet[1,5,6,7], Körte	Tavaszi felvágott(1,6,7), Delma , Zsemle, tönkölyös[1], Paradicsom	Banán, briós[1,3,7]	Pizzás csiga[1,7, (3,6,8,11,12)]
		Energia: 283,41 Kcal / 1 184,65 KJ	Energia: 223,98 Kcal / 936,24 KJ	Energia: 171,31 Kcal / 716,08 KJ	Energia: 317,46 Kcal / 1 326,98 KJ	Energia: 162,00 Kcal / 677,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,13 g 11,56 g 2,87 g	2,90 g 5,80 g 3,16 g	7,10 g 3,00 g 0,91 g	6,60 g 4,62 g 1,85 g	1,95 g 6,50 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

.....
Élelmezésvezető

