

Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Ovis	Gyümölcsstea ovi, Főtt virsli, ketchuppal (1,6,7,10), Magos kenyér [1,(3,6,7,8,12)]	Tej 1,5% 1l-es[7], briós [1,3,7]	Gyümölcsstea ovi, Szendvicssonka(1,6,7), Teavaj[7], Tkő.tönköly spitz[1], Paradicsom	Citromos tea ovi, Sajtkrém[7,(1)], Tkő. kenyér[1,(3,6,7,8,11,12)], Zöldpaprika	Tej 1,5% 1l-es[7], Gabonapehely, -golyó[1]
		Energia: 293,80 Kcal / 1 228,08 KJ	Energia: 264,30 Kcal / 1 104,77 KJ	Energia: 217,54 Kcal / 909,32 KJ	Energia: 237,08 Kcal / 990,99 KJ	Energia: 205,73 Kcal / 859,95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,50 g 11,03 g 3,83 g	10,14 g 6,75 g 3,07 g	9,48 g 5,89 g 2,60 g	6,76 g 4,62 g 2,47 g	8,60 g 2,95 g 1,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00481) Ovis	Zöldségleves tésztával[9, (1,3,4,6,7,12)], Lencsefőzelék ovi [1,7,9,10,(12)], Sertés pörkölt ovi[1,3,7,9,12,(6)]	Burgonyaleves m.os ovi [1,9], Csirkés-zöldséges bulgur[1,7]	Palócleves ovi[1,7,9], Kakaós kalács ovi[1,3,7]	Gyümölcsleves [1,7], Rántott sertésszelet [1,3, (7,8,11)], Petrezselymes burgonya ovi, Fejes saláta	Zöldborsóleves ovi[1,3,9, (4,6,7,12)], Tejfölös apróhús ovi[1,7], Galuska köret ovi[1,3]
		Energia: 546,26 Kcal / 2 283,37 KJ	Energia: 560,45 Kcal / 2 342,68 KJ	Energia: 669,16 Kcal / 2 797,09 KJ	Energia: 638,16 Kcal / 2 667,51 KJ	Energia: 678,19 Kcal / 2 834,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31,69 g 25,17 g 5,12 g	35,52 g 17,92 g 5,04 g	23,88 g 27,74 g 5,52 g	25,12 g 22,60 g 5,37 g	35,40 g 26,55 g 5,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00481) Ovis	Méz, Teavaj[7], Tkő. kenyér[1,(3,6,7,8,11,12)]	Alma, Kakaós fatörzs [1,3,7]	Füstölt-főtt tarja, Delma , Uborka, Zsemle, korpás [1]	Főtt tojás[3], Szendvicsskrém, zöldfűszeres, Lilahagyma, Tkő. kenyér[1, (3,6,7,8,11,12)]	Müzliszelet[1], Gyümölcs
		Energia: 215,25 Kcal / 899,75 KJ	Energia: 205,18 Kcal / 857,65 KJ	Energia: 158,30 Kcal / 661,69 KJ	Energia: 213,98 Kcal / 894,44 KJ	Energia: 129,76 Kcal / 542,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5,86 g 4,66 g 2,11 g	5,00 g 3,90 g 0,00 g	6,15 g 2,08 g 0,58 g	8,10 g 4,76 g 0,55 g	1,60 g 3,10 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



.....
Élelmezésvezető

