Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	**(00481) Ovis**	Tejbedara ovi[1,7]	Tej 1,5% 1l-es[7], Kakaóscsiga m.[1,7]	Gyümölcstea ovi, Szendvicssonka(1,6,7), Delma , Tkő. kenyér[1,(3,6,7,8,11,12)]	Kalács kakaós[1,3,7], Tej 1,5% 1l-es[7]
		Energia: 228,29 Kcal / 954,25 Kj	Energia: 219,76 Kcal / 918,60 Kj	Energia: 211,15 Kcal / 882,61 Kj	Energia: 239,30 Kcal / 1 000,27 Kj
		Fehérje: 8,01 g; Zsír: 5,10 g; T.Zsírsav: 0,38 g	Fehérje: 7,92 g; Zsír: 8,41 g; T.Zsírsav: 4,30 g	Fehérje: 8,26 g; Zsír: 1,63 g; T.Zsírsav: 0,51 g	Fehérje: 10,00 g; Zsír: 4,80 g; T.Zsírsav: 2,92 g
		Szénhidrát: 36,61 g; Cukor: 9,99 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 27,75 g; Cukor: 7,04 g; Só: 0,54 g	Szénhidrát: 36,37 g; Cukor: 6,99 g; Só: 0,77 g	Szénhidrát: 38,45 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,53 g
		1,7	1,7	1,(3),(6),(7),(8),(11),(12)	1,3,7
Ebéd	**(00481) Ovis**	Tarhonyaleves ovi[1,3], Sertés vagdalt ovi[1,3,9,(6,7,8,11,12)], Tört burgonya 250 g, Friss kevert saláta , Tartármártás [7,10,(12)]	Daragaluska leves ovi [1,3,9,(4,6,7,12)], Zöldborsófőzelék ovi[1,7], Natúr sertésborda ovi[1,(3,6,7,10,11)]	Halgulyás ovi[4,9,(1)], Burgonya sodralék ovi[1,(3,7,8,11)]	Kertészleves [1,9], Ananászos-tejszínes csirke [1,7,(3,5,6,9,10)], Párolt rizs ovi
		Energia: 560,71 Kcal / 2 343,77 Kj	Energia: 532,33 Kcal / 2 225,14 Kj	Energia: 539,98 Kcal / 2 257,12 Kj	Energia: 558,82 Kcal / 2 335,87 Kj
		Fehérje: 26,18 g; Zsír: 21,61 g; T.Zsírsav: 5,39 g	Fehérje: 30,58 g; Zsír: 23,81 g; T.Zsírsav: 5,17 g	Fehérje: 19,38 g; Zsír: 15,21 g; T.Zsírsav: 2,07 g	Fehérje: 26,78 g; Zsír: 18,12 g; T.Zsírsav: 3,66 g
		Szénhidrát: 64,64 g; Cukor: 5,00 g; Só: 4,47 g	Szénhidrát: 47,89 g; Cukor: 3,25 g; Só: 4,20 g	Szénhidrát: 73,43 g; Cukor: 6,00 g; Só: 2,10 g	Szénhidrát: 70,97 g; Cukor: 8,83 g; Só: 3,48 g
		1,3,7,9,10,(6),(8),(11),(12)	1,3,7,9,(4),(6),(10),(11),(12)	1,4,9,(3),(7),(8),(11)	1,7,9,(3),(5),(6),(10)
Uzsonna	**(00481) Ovis**	Zabfalatok[1,(3,5,6,7,8,11)], Körte	Kockasajt [7,(1)], Kifli [1,7], Alma	Müzliszelet[1], Banán	Kenőmájas(1,6,7,10), Tkő. kenyér[1,(3,6,7,8,11,12)], Paradicsom
		Energia: 241,26 Kcal / 1 008,47 Kj	Energia: 250,43 Kcal / 1 046,80 Kj	Energia: 181,74 Kcal / 759,67 Kj	Energia: 173,58 Kcal / 725,56 Kj
		Fehérje: 4,28 g; Zsír: 9,08 g; T.Zsírsav: 2,22 g	Fehérje: 8,30 g; Zsír: 6,70 g; T.Zsírsav: 3,32 g	Fehérje: 2,50 g; Zsír: 2,90 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 6,74 g; Zsír: 3,38 g; T.Zsírsav: 1,43 g
		Szénhidrát: 35,18 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,12 g	Szénhidrát: 38,60 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,10 g	Szénhidrát: 35,80 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,06 g	Szénhidrát: 30,23 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,88 g
		1,(3),(5),(6),(7),(8),(11)	1,7	1	1,(3),(6),(7),(8),(10),(11),(12)

.....

Élelmezésvezető