



Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Ovis (3-6 éves)	Kukoricás kenyér, Delma margarin multivit. 500g, Tej, Sajt különféle	Tej, Kifli, Kockasajt 8 db-os	Tej, Kukoricás kenyér, Zala felvágott, Zöldpaprika	Tejeskávé, Zöldpaprika, Vajas burgonyás kenyér	Tej, Teljes kiőrlésű tönkölyös keny, Csirkemell sonka, Delma margarin multivit. 500g
		Energia: 320,93 Kcal / 1 341,49 KJ	Energia: 211,43 Kcal / 883,78 KJ	Energia: 294,04 Kcal / 1 229,09 KJ	Energia: 257,51 Kcal / 1 076,39 KJ	Energia: 308,21 Kcal / 1 288,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,29 g 12,95 g 6,39 g	9,92 g 11,90 g 6,76 g	15,20 g 11,31 g 4,86 g	11,79 g 6,35 g 2,94 g	15,61 g 10,61 g 4,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,71 g 0,00 g 1,28 g	14,86 g 0,00 g 0,77 g	31,06 g 0,00 g 1,42 g	37,12 g 2,00 g 0,99 g	30,63 g 0,00 g 1,23 g		
Ebéd	(00481) Ovis (3-6 éves)	Palócleves *mir.*ovis, Levestésztabetét rántásos, Rizsfűjt ovis, Alma, Meggybefőtt, magozott	Csontleves tésztabetéttel ovis, Fűszeres vajas burgonya, Csemege uborka, Sült halfilé sajtos, Alma	Tojásos leves, Zöldborsófőzelék ovis, Sertés aprópecsenye ovis, Banán, Kukoricás kenyér	Paradicsom leves ovis, Levestésztabetét fehér levesbe, Rántott csirkemell ovis, Burgonyapüré friss, Céklasaláta, csemege szeletelt, Alma	Pulykaraguleves, Levestésztabetét rántásos, Sajtós tészta ovis, Mandarin
		Energia: 643,43 Kcal / 2 689,54 KJ	Energia: 526,36 Kcal / 2 200,18 KJ	Energia: 708,92 Kcal / 2 963,29 KJ	Energia: 677,24 Kcal / 2 830,86 KJ	Energia: 534,97 Kcal / 2 236,17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,86 g 19,39 g 5,60 g	25,72 g 14,43 g 3,84 g	36,62 g 21,81 g 4,54 g	28,50 g 26,50 g 5,44 g	22,26 g 23,71 g 8,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
91,95 g 25,22 g 0,27 g	72,18 g 0,28 g 0,60 g	89,86 g 0,01 g 1,61 g	79,36 g 9,00 g 1,91 g	55,11 g 0,00 g 0,96 g		



