

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
01 Ovi T	<p>Lecső 2. TEJ, PASZTOROZOTT (2,8 %) KENYÉR, FÉLBARNA (BURGONYÁS)</p> <p>energia: 741kcal/200g szénhidrát: 4,5g fehérje: 12,0g zsír: 8,5g/3g sól: 1,72g</p> <p>energia: 287kcal/200g szénhidrát: 22,3g fehérje: 11,1g cukor: 35,9g</p> <p>zsír: 2,7g/3g sól: 0,46g</p>	<p>Téjberizs 2. kakaó 2. ALMA</p> <p>energia: 287kcal/200g szénhidrát: 22,3g fehérje: 11,1g cukor: 35,9g</p> <p>zsír: 2,7g/3g sól: 0,46g</p>	<p>TEJ, PASZTOROZOTT (1,5 %) KUKORICAPEHELY</p> <p>energia: 207kcal/200g szénhidrát: 23,7g fehérje: 8,6g cukor: 11,0g</p> <p>zsír: 1,3g/2g sól: 0,65g</p>	<p>Forró csokoládé 2. KÍGYÓUBORKA SAJT, SAJTKRÉM HORECA DURUM KENYER TELJESKIORLÉSÜ</p> <p>energia: 186kcal/200g szénhidrát: 1,9g fehérje: 11,5g cukor: 12,5g</p> <p>zsír: 6,9g/5g sól: 0,49g</p>	<p>TÖNKÖLYBÚZA KENYER 100%TÖNKÖLYLISZTBŐL, p&p FLORA MARGARIN LAKTOZMENTES TEJ, PASZTOROZOTT (1,5 %) PARADICSOM Padlizsánkrém 2.</p> <p>energia: 207kcal/200g szénhidrát: 16,0g fehérje: 10,9g cukor: 9,4g</p> <p>zsír: 3,8g/3g sól: 0,75g</p>
02 Ovi E	<p>Tárkonyos pulykaraguleves 2. Vagdalt pogácsa sertéshúsból 2.-feltét Burgonyafőzelék 2. DURUM KENYER TELJESKIORLÉSÜ BANÁN</p> <p>energia: 741kcal/200g szénhidrát: 73,4g fehérje: 30,9g cukor: 13,7g</p> <p>zsír: 18,3g/6g sól: 2,93g</p>	<p>Rántott sertésszelet kombi sütőben k.2. Párolt rizs 2. Erdői gyümölcsleves 2. Párolt vegyeszöldség 2. CSEMEGE UBORKA</p> <p>energia: 528kcal/200g szénhidrát: 65,4g fehérje: 23,2g cukor: 22,0g</p> <p>zsír: 13,5g/4g sól: 2,25g</p>	<p>Kertészleves 2. Sertéspörkölt feltét 2. TÖNKÖLYBÚZA KENYÉR 100%TÖNKÖLYLISZTBŐL, p&p Sárgaborsó főzelék 2.</p> <p>energia: 673kcal/200g szénhidrát: 73,0g fehérje: 36,2g cukor: 1,4g</p> <p>zsír: 18,4g/3g sól: 2,03g</p>	<p>Rántott halfilé k. párolóban készíve2. Májgaluska leves 2. Bulgur 2.-</p> <p>energia: 323kcal/200g szénhidrát: 71,1g fehérje: 32,5g cukor: 4,4g</p> <p>zsír: 9,8g/1g sól: 3,21g</p>	<p>Mészárosleves 2. Mákos guba 2.</p> <p>energia: 663kcal/200g szénhidrát: 76,3g fehérje: 27,1g cukor: 25,5g</p> <p>zsír: 23,3g/2g sól: 1,70g</p>
04 Ovi U	<p>KORPAS ZSEMLE P&P VIOLA PÁRIZSI</p> <p>energia: 769kcal/200g szénhidrát: 4,5g fehérje: 3,7g cukor: 0,1g</p> <p>zsír: 5,0g/2g sól: 0,12g</p>	<p>SAJTAL SZORT POGÁCSA</p> <p>energia: 258kcal/200g szénhidrát: 26,0g fehérje: 5,6g cukor: 0,4g</p> <p>zsír: 6,7g/6g sól: 1,44g</p>	<p>JOGHURT, GYÜMÖLCSÖS (2 DL)</p> <p>energia: 148kcal/200g szénhidrát: 41,2g fehérje: 14,0g cukor: 0,0g</p> <p>zsír: 8,0g/6g sól: 0,49g</p>	<p>SAJTOS CSODA P&P</p> <p>energia: 281kcal/200g szénhidrát: 29,1g fehérje: 5,3g cukor: 1,5g</p> <p>zsír: 9,5g/6g sól: 1,17g</p>	<p>FLORA MARGARIN LAKTOZMENTES ROZSOS ZSEMLE P&P EFEF PULYKAMELL SONKA</p> <p>energia: 210kcal/200g szénhidrát: 32,8g fehérje: 8,9g cukor: 0,3g</p> <p>zsír: 2,2g/1g sól: 1,11g</p>