Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00110) Óvodás (4-6 év)**	Gyümölcs tea *, Zöldhagymás szendvicskrém(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Forralt tej[7], Margarin kenő(7), Baracklíz(12), Fehér kovászos kenyér[1, (7)]	Gyümölcs tea *, Margarin kenő(7), Főtt tojás reggeli * karika[3], Csemege uborka[10]	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli[1]	Gyümölcs tea *, Kenőmájas(1,6,7,10), Kukoricás kenyér[1], Paradicsom tisztított
		Energia: 176.88 Kcal / 739.36 Kj	Energia: 267.37 Kcal / 1,117.61 Kj	Energia: 67.22 Kcal / 280.98 Kj	Energia: 222.73 Kcal / 931.01 Kj	Energia: 224.52 Kcal / 938.49 Kj
	Fehérje	4.80 g	11.66 g	1.76 g	6.88 g	8.36 g
	Zsír	4.79 g	7.30 g	5.36 g	7.39 g	5.52 g
	T.Zsírsav	1.21 g	2.82 g	1.04 g	2.05 g	2.41 g
	Szénhidrát	27.54 g	30.38 g	2.89 g	36.85 g	38.51 g
	Cukor	2.16 g	7.13 g	2.38 g	3.81 g	2.00 g
	Só	0.83 g	0.42 g	0.25 g	0.55 g	0.42 g
Ebéd	**(00110) Óvodás (4-6 év)**	Őszibarack leves ovis [1,7], Gyros csirkemell , Friss saláta öntettel ovi [3,7,10,(1)], Párolt rizs 1/2 adag	Rostos ivólé, Mexikói csirkeragu, Bulgur [1], Alma mosott	Gulyásleves [9], Rizsfelfújt (normál) ovi. [3,7], Meggymártás [7]	Kertészleves ovis.[1,3,9], Csikós tokány ovi[1,7], Tészta köret [1], Túró rudi	Zöldborsóleves [1,3], Hawaii csirke **[7,(1,6)], Tört burgonya
		Energia: 385.89 Kcal / 1,613.02 Kj	Energia: 350.94 Kcal / 1,466.93 Kj	Energia: 458.58 Kcal / 1,916.86 Kj	Energia: 591.92 Kcal / 2,474.23 Kj	Energia: 595.48 Kcal / 2,489.11 Kj
	Fehérje	23.53 g	24.77 g	20.16 g	28.07 g	35.29 g
	Zsír	35.84 g	19.62 g	15.42 g	23.16 g	17.96 g
	T.Zsírsav	6.64 g	3.38 g	5.11 g	7.41 g	4.46 g
	Szénhidrát	48.37 g	75.04 g	97.35 g	75.31 g	68.57 g
	Cukor	15.17 g	8.93 g	36.66 g	5.02 g	4.38 g
	Só	2.83 g	4.14 g	1.52 g	1.80 g	2.78 g
Uzsonna	**(00110) Óvodás (4-6 év)**	Diák csemege *(1,6,7), Margarin kenő(7), Zsemle "A"[1,7], Zöldpaprika tisztított	Párizsi, *(1,6,7,10), Margarin kenő(7), Korpás zsemle 44 gr[1,3,7,(8,11)], Uborka tisztított	Kométa felvágott(1,6,7), Margarin kenő(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégcsapretek tisztított	Gépsonka(1,6,7), Margarin kenő(7), Kaliforniai paprika tisztított, Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Búrkifli, dejós, Körte
		Energia: 210.09 Kcal / 878.18 Kj	Energia: 184.50 Kcal / 771.21 Kj	Energia: 226.46 Kcal / 946.60 Kj	Energia: 178.84 Kcal / 747.55 Kj	Energia: 309.91 Kcal / 1,295.42 Kj
	Fehérje	5.92 g	23.17 g	7.38 g	8.05 g	5.32 g
	Zsír	9.67 g	7.43 g	10.07 g	4.86 g	15.99 g
	T.Zsírsav	2.54 g	1.48 g	2.60 g	1.04 g	0.00 g
	Szénhidrát	23.94 g	31.62 g	24.88 g	21.51 g	37.03 g
	Cukor	0.00 g	0.00 g	0.16 g	0.00 g	0.00 g
	Só	0.63 g	1.21 g	1.42 g	1.09 g	0.00 g

....

Élelmezési osztályvezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető