Heti étlap 2026.11.09. - 2026.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00110) Óvodás (4-6 év)**	Gyümölcs tea *, Vajkrém magyaros[7], Paradicsom tisztított	Kakaó [7,(1)], Briós "A"[1,3,7]	Citromos tea ovi., Snidlinges tojáskrém ovi.[3,7,10,(12)], Kukoricás kenyér[1]	Forralt tej[7], Gyümölcsös túrókrém *[7], Fehér kovászos kenyér[1,(7)]	Gyümölcs tea *, Párizsi, *(1,6,7,10), Margarin kenő (7), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Uborka tisztított
		Energia: 22.82 Kcal / 95.39 Kj	Energia: 239.31 Kcal / 1,000.32 Kj	Energia: 247.43 Kcal / 1,034.26 Kj	Energia: 237.59 Kcal / 993.13 Kj	Energia: 224.49 Kcal / 938.37 Kj
		Fehérje 0.27 g, Zsír 1.04 g, T.Zsírsav 0.44 g	Fehérje 11.32 g, Zsír 7.52 g, T.Zsírsav 4.09 g	Fehérje 9.10 g, Zsír 4.17 g, T.Zsírsav 1.31 g	Fehérje 14.54 g, Zsír 4.66 g, T.Zsírsav 2.83 g	Fehérje 7.53 g, Zsír 8.78 g, T.Zsírsav 1.78 g
		Szénhidrát 4.95 g, Cukor 2.00 g, Só 0.01 g	Szénhidrát 30.97 g, Cukor 7.23 g, Só 0.55 g	Szénhidrát 40.79 g, Cukor 5.00 g, Só 0.18 g	Szénhidrát 28.48 g, Cukor 2.22 g, Só 0.30 g	Szénhidrát 27.06 g, Cukor 2.16 g, Só 1.21 g
Ebéd	**(00110) Óvodás (4-6 év)**	Szilvatötelékes gombóc ovi[1], Porcukor szórat, Tárkonyos raguleves o.[1,3,7]	Zöldséges tarhonya leves ovi[9], Sárgaborsó főzelék [1], Sertés pörkölt , Félbarna kenyér[1,(6,7)], Alma mosott	Erőleves lúdgégetésztával[1,3], Kacsa rizottó , Csemege uborka[10], Körte mosott	Csurgatott tojás leves [1,3], Carbonara spagetti** [1,3,7,(6)], Túró rudi	Sütőtökkrémleves [7], Rántott halrudacska sütőben, Petrezselymes rízsköret ovi, Francia saláta 1/2[3,7,10,(1)]
		Energia: 476.54 Kcal / 1,991.94 Kj	Energia: 623.30 Kcal / 2,605.39 Kj	Energia: 444.11 Kcal / 1,856.38 Kj	Energia: 478.20 Kcal / 1,998.88 Kj	Energia: 459.83 Kcal / 1,922.09 Kj
		Fehérje 22.31 g, Zsír 17.30 g, T.Zsírsav 4.58 g	Fehérje 32.82 g, Zsír 19.73 g, T.Zsírsav 3.45 g	Fehérje 26.76 g, Zsír 15.87 g, T.Zsírsav 3.86 g	Fehérje 24.27 g, Zsír 18.72 g, T.Zsírsav 5.31 g	Fehérje 22.24 g, Zsír 33.47 g, T.Zsírsav 6.05 g
		Szénhidrát 52.62 g, Cukor 10.00 g, Só 0.96 g	Szénhidrát 73.14 g, Cukor 8.93 g, Só 2.27 g	Szénhidrát 101.73 g, Cukor 0.97 g, Só 2.01 g	Szénhidrát 62.15 g, Cukor 5.00 g, Só 2.39 g	Szénhidrát 98.66 g, Cukor 0.19 g, Só 5.49 g
Uzsonna	**(00110) Óvodás (4-6 év)**	Turista felvágott:(1,6,7), Margarin kenő(7), Zsemle "A"[1,7]	Gépsonka(1,6,7), Margarin kenő(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kaliforniai paprika tisztított	Zalai felvágott *(1,6,7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin kenő(7), Zöldpaprika tisztított	Gépsonka(1,6,7), Margarin kenő(7), Korpás zsemle 44 gr[1,3,7,(8,11)], Jégcsapretek tisztított	Ízes táska 1 db"A"[1,(7)], Alma mosott
		Energia: 177.57 Kcal / 742.24 Kj	Energia: 188.37 Kcal / 787.39 Kj	Energia: 298.75 Kcal / 1,248.78 Kj	Energia: 160.53 Kcal / 671.02 Kj	Energia: 205.29 Kcal / 858.11 Kj
		Fehérje 6.03 g, Zsír 6.32 g, T.Zsírsav 1.26 g	Fehérje 7.40 g, Zsír 6.21 g, T.Zsírsav 1.19 g	Fehérje 11.12 g, Zsír 16.22 g, T.Zsírsav 4.57 g	Fehérje 23.31 g, Zsír 4.88 g, T.Zsírsav 0.89 g	Fehérje 5.00 g, Zsír 24.20 g, T.Zsírsav 0.00 g
		Szénhidrát 23.27 g, Cukor 0.00 g, Só 0.63 g	Szénhidrát 24.86 g, Cukor 0.16 g, Só 1.39 g	Szénhidrát 25.71 g, Cukor 0.16 g, Só 2.18 g	Szénhidrát 32.05 g, Cukor 0.00 g, Só 1.42 g	Szénhidrát 38.16 g, Cukor 8.93 g, Só 0.02 g

....

Élelmezési osztályvezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető