Heti étlap 2026.11.23. - 2026.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00110) Óvodás (4-6 év)**	Kakaó [7,(1)], Vaj *[7], Kalács kakaós [1,3,7]	Gyümölcs tea *, Körözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Citromos tea ovi., Főtt virsli, ketchuppal (1,6,7,10), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Gyümölcs tea *, Főtt tojás reggeli * karika[3], Margarin kenő(7), Magvas kenyér[1]	Citromos tea ovi., Csirkemell sonka Kedvenc ízek, Margarin kenő(7), Kukoricás kenyér [1], Kaliforniai paprika tisztított
		Energia: 219.87 Kcal / 919.06 Kj	Energia: 179.94 Kcal / 752.15 Kj	Energia: 256.01 Kcal / 1,070.12 Kj	Energia: 205.34 Kcal / 858.32 Kj	Energia: 263.22 Kcal / 1,100.26 Kj
		Fehérje 10.70 g	Fehérje 7.77 g	Fehérje 12.78 g	Fehérje 8.84 g	Fehérje 9.17 g
		Zsír 15.13 g	Zsír 3.75 g	Zsír 10.73 g	Zsír 8.19 g	Zsír 5.88 g
		T.Zsírsav 9.72 g	T.Zsírsav 1.45 g	T.Zsírsav 3.56 g	T.Zsírsav 1.69 g	T.Zsírsav 1.35 g
		Szénhidrát 23.99 g	Szénhidrát 27.00 g	Szénhidrát 28.62 g	Szénhidrát 29.75 g	Szénhidrát 40.85 g
		Cukor 1.66 g	Cukor 2.16 g	Cukor 7.40 g	Cukor 3.64 g	Cukor 5.08 g
		Só 0.24 g	Só 0.71 g	Só 0.74 g	Só 1.16 g	Só 0.57 g
Ebéd	**(00110) Óvodás (4-6 év)**	Májgaluska leves zöldséggel[1,3], Káposztás kocka [1], Körte	Paradicsom leves [1,3], Brassói aprópecsenye , Tört burgonya , Vágott vegyes savanyú(12)	Lencsefőzelék ovis [1,7,10,(12)], Csirkepörkölt , Fehér kovászos kenyér[1,(7)], Narancsos-sütőtökös sütemény[1,3,(7)]	Karalábéleves zöldséges [1,3], Eszterházi sertés ragu ovi.[1,7,10,(12)], Burgonya gnocchi, Szilva *	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rántott borda [1,3], Burgonyapüré [7], Cékla saláta
		Energia: 407.09 Kcal / 1,701.64 Kj	Energia: 535.62 Kcal / 2,238.89 Kj	Energia: 664.00 Kcal / 2,775.52 Kj	Energia: 353.56 Kcal / 1,477.88 Kj	Energia: 761.12 Kcal / 3,181.48 Kj
		Fehérje 15.57 g	Fehérje 21.78 g	Fehérje 39.32 g	Fehérje 21.03 g	Fehérje 30.35 g
		Zsír 11.56 g	Zsír 18.74 g	Zsír 22.65 g	Zsír 13.49 g	Zsír 23.65 g
		T.Zsírsav 1.63 g	T.Zsírsav 3.22 g	T.Zsírsav 4.21 g	T.Zsírsav 3.28 g	T.Zsírsav 6.38 g
		Szénhidrát 59.22 g	Szénhidrát 65.12 g	Szénhidrát 72.96 g	Szénhidrát 73.66 g	Szénhidrát 101.37 g
		Cukor 2.00 g	Cukor 10.10 g	Cukor 8.39 g	Cukor 0.02 g	Cukor 32.91 g
		Só 2.31 g	Só 2.72 g	Só 1.04 g	Só 0.85 g	Só 1.71 g
Uzsonna	**(00110) Óvodás (4-6 év)**	Kenőmájas(1,6,7,10), Teljes kiőrlésü zsemle [1,3,7,11], Zöldpaprika tisztított	Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin kenő(7), Fehér kovászos kenyér[1,(7)], Kaliforniai paprika tisztított	Zöldséges szelet , Margarin kenő(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégcsapretek tisztított	Téliszalámi *(1,6,7), Margarin kenő(7), Zsemle hosszú[1,3,7], Uborka tisztított	Háromszög sajt"A"[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1,5], Alma mosott
		Energia: 210.00 Kcal / 877.80 Kj	Energia: 208.90 Kcal / 873.20 Kj	Energia: 204.97 Kcal / 856.77 Kj	Energia: 217.80 Kcal / 910.40 Kj	Energia: 282.09 Kcal / 1,179.14 Kj
		Fehérje 8.52 g	Fehérje 7.61 g	Fehérje 6.22 g	Fehérje 8.20 g	Fehérje 9.16 g
		Zsír 6.00 g	Zsír 8.10 g	Zsír 8.07 g	Zsír 11.22 g	Zsír 7.73 g
		T.Zsírsav 2.00 g	T.Zsírsav 2.23 g	T.Zsírsav 1.81 g	T.Zsírsav 4.12 g	T.Zsírsav 3.73 g
		Szénhidrát 35.97 g	Szénhidrát 21.43 g	Szénhidrát 25.24 g	Szénhidrát 21.02 g	Szénhidrát 47.90 g
		Cukor 0.00 g	Cukor 0.00 g	Cukor 0.42 g	Cukor 0.00 g	Cukor 11.23 g
		Só 1.38 g	Só 0.58 g	Só 1.26 g	Só 1.29 g	Só 0.30 g

....

Élelmezési osztályvezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető