# Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **(00481) Ovis** | Tejeskávé [1,7], Corn flakes | Citromos tea ovi, Szendvicssonka(1,6,7), Delma , Zsemle[1,(3,6,7,8,11,12)], Paradicsom | Gyümölcstea ovi, Főtt virsli, ketchuppal (1,6,7,10), Tkő. kenyér[1,(3,6,7,8,11,12)] | Tej 1,5% 1l-es[7], croissant t.[1,3,7,(6,12,13)] | Citromos tea ovi, Főtt tojás[3], Szendvicskrém, zöldfűszeres, Uborka, Zsemle, tönkölyös[1] |
| | | Energia: 294,79 Kcal / 1 232,22 Kj | Energia: 238,03 Kcal / 994,97 Kj | Energia: 297,75 Kcal / 1 244,60 Kj | Energia: 228,80 Kcal / 956,38 Kj | Energia: 211,30 Kcal / 883,23 Kj |
| | | Fehérje: 6,73 g; Zsír: 7,29 g; T.Zsírsav: 1,35 g | Fehérje: 8,47 g; Zsír: 1,69 g; T.Zsírsav: 0,64 g | Fehérje: 11,44 g; Zsír: 10,62 g; T.Zsírsav: 3,98 g | Fehérje: 8,50 g; Zsír: 7,25 g; T.Zsírsav: 1,72 g | Fehérje: 8,01 g; Zsír: 5,13 g; T.Zsírsav: 0,50 g |
| | | Szénhidrát: 49,35 g; Cukor: 14,99 g; Só: 0,01 g | Szénhidrát: 41,03 g; Cukor: 6,99 g; Só: 0,87 g | Szénhidrát: 40,01 g; Cukor: 10,59 g; Só: 2,12 g | Szénhidrát: 31,95 g; Cukor: 8,46 g; Só: 0,61 g | Szénhidrát: 32,84 g; Cukor: 6,99 g; Só: 0,74 g |
| | | 1,7 | 1,(3),(6),(7),(8),(11),(12) | 1,(3),(6),(7),(8),(10),(11),(12) | 1,3,7,(6),(12),(13) | 1,3 |
| **Ebéd** | **(00481) Ovis** | Édesburgonyakrémleves [7,9], Levesgyöngy[1,3,7], Rizses hús ovi[9], Céklasaláta | Sertésraguleves ovi [1,3,9,(4,6,7,12)], Túrós batyu ovi[1,3,7,(12)] | Zöldbableves zds, ovi [1,9], Rakott makaróni ovi [1,3,7,9] | Gombakrémleves[1,7,9,(3,4,6,12)], Levesgyöngy [1,3,7], Rántott csirkemell ovi[1,3,(7,8,11)], Petrezselymes burgonya ovi, Fejes saláta | Reszelttészta leves ovi [1,3,9], Töltött paprika [1,3], Burgonya főtt, féladag , Magos kenyér[1,(3,6,7,8,12)] |
| | | Energia: 558,70 Kcal / 2 335,37 Kj | Energia: 563,47 Kcal / 2 355,30 Kj | Energia: 575,77 Kcal / 2 406,72 Kj | Energia: 635,96 Kcal / 2 658,31 Kj | Energia: 552,04 Kcal / 2 307,53 Kj |
| | | Fehérje: 24,99 g; Zsír: 17,19 g; T.Zsírsav: 4,64 g | Fehérje: 26,61 g; Zsír: 23,96 g; T.Zsírsav: 5,13 g | Fehérje: 27,02 g; Zsír: 22,89 g; T.Zsírsav: 7,19 g | Fehérje: 34,28 g; Zsír: 23,42 g; T.Zsírsav: 4,21 g | Fehérje: 26,24 g; Zsír: 12,71 g; T.Zsírsav: 2,71 g |
| | | Szénhidrát: 75,42 g; Cukor: 3,47 g; Só: 3,34 g | Szénhidrát: 59,51 g; Cukor: 14,99 g; Só: 2,33 g | Szénhidrát: 64,50 g; Cukor: 2,84 g; Só: 3,45 g | Szénhidrát: 70,66 g; Cukor: 2,00 g; Só: 3,49 g | Szénhidrát: 81,79 g; Cukor: 5,00 g; Só: 3,23 g |
| | | 1,3,7,9 | 1,3,7,9,(4),(6),(12) | 1,3,7,9 | 1,3,7,9,(4),(6),(8),(11),(12) | 1,3,9,(6),(7),(8),(12) |
| **Uzsonna** | **(00481) Ovis** | Pogácsa[1,3,7], Alma | Csemege szalámi, Kifli [1,7], Delma , Uborka | Tejszelet[1,5,6,7], Gyümölcs | Párizsi(1,6,10), Teavaj[7], Tkő. kenyér[1,(3,6,7,8,11,12)], Zöldpaprika | stangli[1,7,(3,6,8,11,12)], Gyümölcs |
| | | Energia: 244,43 Kcal / 1 021,72 Kj | Energia: 216,13 Kcal / 903,42 Kj | Energia: 170,99 Kcal / 714,74 Kj | Energia: 206,32 Kcal / 862,42 Kj | Energia: 330,99 Kcal / 1 383,54 Kj |
| | | Fehérje: 5,78 g; Zsír: 12,80 g; T.Zsírsav: 0,00 g | Fehérje: 6,51 g; Zsír: 5,93 g; T.Zsírsav: 0,35 g | Fehérje: 2,50 g; Zsír: 5,50 g; T.Zsírsav: 3,16 g | Fehérje: 7,02 g; Zsír: 7,37 g; T.Zsírsav: 3,11 g | Fehérje: 10,40 g; Zsír: 6,50 g; T.Zsírsav: 1,49 g |
| | | Szénhidrát: 35,36 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g | Szénhidrát: 28,24 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,98 g | Szénhidrát: 24,90 g; Cukor: 11,46 g; Só: 0,04 g | Szénhidrát: 29,96 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,94 g | Szénhidrát: 56,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,79 g |
| | | 1,3,7 | 1,7 | 1,5,6,7 | 1,7,(3),(6),(8),(10),(11),(12) | 1,7,(3),(6),(8),(11),(12) |

.....

Élelmezésvezető