Heti étlap 2026.11.09. - 2026.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Ovis**	Gyümölcsjoghurt poharas [7,(1)], Gabonapehely, -golyó[1]	Gyümölcstea ovi, Tojáskrém ovi[3,9,10,(12)], Kenyér[1,(3,6,7,8,11,12)], Lilahagyma	Gyümölcstea ovi, Szendvicssonka(1,6,7), Delma , Kenyér[1,(3,6,7,8,11,12)], Zöldpaprika	Citromos tea ovi, Főtt virsli, ketchuppal (1,6,7,10), Kenyér[1,(3,6,7,8,11,12)]	Szamócalekvár[15,(1)], Teavaj[7], Kenyér[1,(3,6,7,8,11,12)], Tej 1,5% 1l-es[7]
		Energia: 299,04 Kcal / 1 249,99 Kj	Energia: 244,73 Kcal / 1 022,97 Kj	Energia: 212,81 Kcal / 889,55 Kj	Energia: 294,29 Kcal / 1 230,13 Kj	Energia: 271,03 Kcal / 1 132,91 Kj
		Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav
		9,09 g / 6,49 g / 3,27 g	9,46 g / 6,64 g / 1,30 g	8,77 g / 1,57 g / 0,36 g	11,60 g / 10,48 g / 3,83 g	11,91 g / 7,43 g / 3,56 g
		Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só
		50,45 g / 32,60 g / 0,76 g	36,56 g / 6,99 g / 1,67 g	35,02 g / 6,99 g / 1,18 g	37,82 g / 10,59 g / 2,53 g	38,75 g / 0,00 g / 1,29 g
		1,7	1,3,9,10,(6),(7),(8),(11),(12)	1,(3),(6),(7),(8),(11),(12)	1,(3),(6),(7),(8),(10),(11),(12)	1,7,15,(3),(6),(8),(11),(12)
Ebéd	**(00481) Ovis**	Májgaluska leves ovi [1,3,9,(7,8,11)], Mexikói sertés tokány ovi, Bulgur [1]	Palócleves ovi[1,7,9], Mákos csiga[1,3,7]	Sárgaborsó leves ovi [1,9], Rántott sajt[1,3,7], Párolt rizs kukoricával ovi, Majonéz[10]	Csontleves betéttel ovi [1,3,9,(4,6,7,12)], Rakott burgonya ovi[3,7,(1,6)], Friss kevert saláta	Karalábéleves ovi[9], Bolognai spagetti [1,3,7,9]
		Energia: 527,91 Kcal / 2 206,66 Kj	Energia: 599,63 Kcal / 2 506,45 Kj	Energia: 567,05 Kcal / 2 370,27 Kj	Energia: 521,23 Kcal / 2 178,74 Kj	Energia: 579,09 Kcal / 2 420,60 Kj
		Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav
		30,56 g / 22,13 g / 4,33 g	22,67 g / 27,65 g / 5,79 g	29,46 g / 32,01 g / 2,64 g	20,30 g / 26,44 g / 8,23 g	31,20 g / 26,74 g / 7,63 g
		Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só
		59,52 g / 0,00 g / 3,63 g	64,18 g / 15,48 g / 3,52 g	54,96 g / 0,00 g / 3,16 g	49,44 g / 0,00 g / 3,22 g	52,61 g / 1,76 g / 4,01 g
		1,3,9,(7),(8),(11)	1,3,7,9	1,3,7,9,10	1,3,7,9,(4),(6),(12)	1,3,7,9
Uzsonna	**(00481) Ovis**	Májkrém, családi klf. (1,6,10), Kenyér[1,(3,6,7,8,11,12)], Uborka	Alma, Zabfalatok[1,(3,5,6,7,8,11)]	Kakaós kevert[1,3,7]	Piskótaszelet (Dörmi) [1,3,(7)], Banán	Túró Rudi -[7,(1)], Gyümölcs
		Energia: 204,11 Kcal / 853,18 Kj	Energia: 213,95 Kcal / 894,31 Kj	Energia: 195,37 Kcal / 816,65 Kj	Energia: 244,46 Kcal / 1 021,84 Kj	Energia: 189,27 Kcal / 791,15 Kj
		Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav
		7,96 g / 5,84 g / 2,01 g	4,28 g / 9,23 g / 2,22 g	4,81 g / 5,12 g / 1,33 g	5,32 g / 4,92 g / 0,90 g	4,80 g / 5,85 g / 0,00 g
		Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só
		29,67 g / 0,00 g / 1,23 g	27,68 g / 0,00 g / 0,13 g	32,20 g / 17,98 g / 0,31 g	47,04 g / 18,37 g / 0,12 g	28,20 g / 0,00 g / 0,01 g
		1,(3),(6),(7),(8),(10),(11),(12)	1,(3),(5),(6),(7),(8),(11)	1,3,7	1,3,(7)	7,(1)

.....

Élelmezésvezető