Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Almás zabkása reform	Refrom tea barna cukorral, Mozarella sajt pritaminágyon, Burgonyás kenyér	Refrom tea barna cukorral, Zöldséges tojásomlett reform, Rozsos kenyér	Házi gyümölcsjoghurt, Rozsos stangli	Refrom tea barna cukorral, Avokadókrém , Rozsos kenyér, Lilahagyma
		Energia: 127,62 Kcal / 533,45 Kj	Energia: 246,20 Kcal / 1 029,12 Kj	Energia: 245,04 Kcal / 1 024,27 Kj	Energia: 393,23 Kcal / 1 643,70 Kj	Energia: 294,62 Kcal / 1 231,51 Kj
		Fehérje: 11,28 g; Zsír: 5,20 g; T.Zsírsav: 2,04 g; Szénhidrát: 32,77 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,30 g	Fehérje: 7,59 g; Zsír: 9,45 g; T.Zsírsav: 2,92 g; Szénhidrát: 29,65 g; Cukor: 2,24 g; Só: 0,96 g	Fehérje: 8,59 g; Zsír: 9,66 g; T.Zsírsav: 2,49 g; Szénhidrát: 28,69 g; Cukor: 2,17 g; Só: 1,85 g	Fehérje: 14,13 g; Zsír: 15,25 g; T.Zsírsav: 5,31 g; Szénhidrát: 50,25 g; Cukor: 7,21 g; Só: 0,92 g	Fehérje: 6,90 g; Zsír: 17,35 g; T.Zsírsav: 3,13 g; Szénhidrát: 32,96 g; Cukor: 2,17 g; Só: 1,85 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Zöldségkrémleves reform, Sült csirkemell , Csőbensült sárgarépa, Alma	Zöldborsófőzelék zablisztel, Sült csirkecomb filé , Rozsos kenyér, Banán	Szárazbableves friss , Túrós pite , Mandarin	Vagdalt tonhalas, Rukkolás burgonyapüré reform, Narancs	Vegyes gyümölcsleves, Csirkemell rizottó, Kivi
		Energia: 573,20 Kcal / 2 395,98 Kj	Energia: 454,59 Kcal / 1 900,19 Kj	Energia: 643,53 Kcal / 2 689,96 Kj	Energia: 383,31 Kcal / 1 602,24 Kj	Energia: 500,94 Kcal / 2 093,93 Kj
		Fehérje: 33,57 g; Zsír: 38,55 g; T.Zsírsav: 13,34 g; Szénhidrát: 50,98 g; Cukor: 0,00 g; Só: 7,02 g	Fehérje: 27,64 g; Zsír: 8,94 g; T.Zsírsav: 1,38 g; Szénhidrát: 68,38 g; Cukor: 0,19 g; Só: 3,24 g	Fehérje: 30,35 g; Zsír: 31,75 g; T.Zsírsav: 10,35 g; Szénhidrát: 70,69 g; Cukor: 18,38 g; Só: 1,37 g	Fehérje: 23,78 g; Zsír: 9,89 g; T.Zsírsav: 2,27 g; Szénhidrát: 57,01 g; Cukor: 0,03 g; Só: 2,22 g	Fehérje: 24,30 g; Zsír: 5,96 g; T.Zsírsav: 1,64 g; Szénhidrát: 95,38 g; Cukor: 19,98 g; Só: 3,66 g
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Mediterrán halkrém, Tk. Rozsos zsemle, Savanyú káposzta	Almás zabpehely aprósüti, Natúr joghurt	Camembertes körözött 4-6 év, Zsemle, négymagos, Reform zöldség olivaolajjal	Csicseriborsó krém, Rozsos kenyér, Reform zöldség olivaolajjal	Görög saláta 4-6 év, Rozsos Bagett-lenmagos
		Energia: 197,30 Kcal / 824,71 Kj	Energia: 428,35 Kcal / 1 790,50 Kj	Energia: 183,52 Kcal / 767,11 Kj	Energia: 129,77 Kcal / 542,44 Kj	Energia: 371,12 Kcal / 1 551,28 Kj
		Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		8,32 g	3,69 g	1,27 g	14,94 g	25,60 g	11,61 g	7,54 g	2,72 g	1,47 g	4,40 g	3,89 g	1,13 g	11,40 g	11,34 g	1,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34,11 g	0,13 g	2,01 g	67,44 g	14,99 g	0,45 g	32,56 g	0,50 g	1,14 g	28,81 g	0,18 g	0,84 g	56,96 g	0,22 g	3,47 g

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető