## Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **(00491) Gyermek reform 4-6 év** | Refrom tea mézzel, Zöldséges tojásomlett reform(3,1,7), Rozsos kenyér(1), Paradicsom | Masc. túrókrém almás 4-6 év(7), Erzsébet kenyér (1, 7) | Refrom tea mézzel, Tonhalas melegszendvicskrém (4,10,3,7), Rozsos kenyér (1), Uborka | Refrom tea mézzel, Mozarella sajt pritaminágyon(7), Grillezett cukkini sajttal 4-6(7), Rozsos kenyér(1) | Refrom tea mézzel, Eidami sajt(7), Korpás kifli (1), Vitamin saláta |
| | | Energia: 251,96 Kcal / 1 053,19 Kj | Energia: 230,65 Kcal / 964,12 Kj | Energia: 158,63 Kcal / 663,07 Kj | Energia: 210,24 Kcal / 878,80 Kj | Energia: 372,71 Kcal / 1 557,93 Kj |
| | | Fehérje: 8,91 g; Zsír: 9,71 g; T.Zsírsav: 2,49 g | Fehérje: 12,03 g; Zsír: 6,11 g; T.Zsírsav: 3,48 g | Fehérje: 5,41 g; Zsír: 6,88 g; T.Zsírsav: 0,08 g | Fehérje: 7,01 g; Zsír: 6,73 g; T.Zsírsav: 2,35 g | Fehérje: 18,84 g; Zsír: 13,94 g; T.Zsírsav: 8,69 g |
| | | Szénhidrát: 29,45 g; Cukor: 1,80 g; Só: 1,84 g | Szénhidrát: 31,30 g; Cukor: 3,08 g; Só: 0,71 g | Szénhidrát: 26,14 g; Cukor: 1,80 g; Só: 0,71 g | Szénhidrát: 27,49 g; Cukor: 1,80 g; Só: 1,32 g | Szénhidrát: 43,25 g; Cukor: 6,75 g; Só: 1,11 g |
| | | 1,3,7 | 1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11) | 1,3,4,7,10,(6) | 1,7 | 1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11) |
| **Ebéd** | **(00491) Gyermek reform 4-6 év** | Bakonyi csirke tokány (1,7), Párolt barnarizs 4-6 év, Káposzta saláta , Körte | Gyümölcslé 100%, Indiai csirke(9), Zöldséges kuszkusz(1), Mandarin | Brokkolikrémleves (3,1,7), Zöldséges-feta sajtos lasagne(3,1,7), Alma | Refrorm kelkáposzta főzelék(1), Fokhagymás pácban sült karaj, Banán | Legényfogóleves(9,1), Túrós köleskocka 4-6 év (3,7), Meggy öntett, Körte |
| | | Energia: 326,86 Kcal / 1 366,27 Kj | Energia: 324,51 Kcal / 1 356,45 Kj | Energia: 531,91 Kcal / 2 223,38 Kj | Energia: 519,36 Kcal / 2 170,92 Kj | Energia: 679,58 Kcal / 2 840,64 Kj |
| | | Fehérje: 21,97 g; Zsír: 4,80 g; T.Zsírsav: 2,39 g | Fehérje: 24,43 g; Zsír: 6,09 g; T.Zsírsav: 0,84 g | Fehérje: 31,69 g; Zsír: 23,38 g; T.Zsírsav: 6,07 g | Fehérje: 22,03 g; Zsír: 26,39 g; T.Zsírsav: 7,61 g | Fehérje: 29,27 g; Zsír: 26,39 g; T.Zsírsav: 9,10 g |
| | | Szénhidrát: 54,95 g; Cukor: 2,00 g; Só: 2,42 g | Szénhidrát: 46,16 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,21 g | Szénhidrát: 57,37 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,46 g | Szénhidrát: 47,22 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,07 g | Szénhidrát: 79,22 g; Cukor: 9,99 g; Só: 1,69 g |
| | | 1,7 | 1,9,(12) | 1,3,7 | 1 | 1,3,7,9,(12) |
| **Uzsonna** | **(00491) Gyermek reform 4-6 év** | Padlizsánkrém (10,3,7), Rozsos stangli(1), Jégsaláta | Májaskrém házi(7), Rozsos kenyér(1), Tökmagos olívaolajos saláta | Zöldségkrém (7), Kukoricás kenyér(1), Retek piros | Zabkorpás pogácsa (3,1,7), Natúr joghurt(7), Alma | Karfiolkrém(7), Burgonyás kenyér(1), Zöldhagyma |
| | | Energia: 332,78 Kcal / 1 391,02 Kj | Energia: 230,22 Kcal / 962,32 Kj | Energia: 140,60 Kcal / 587,71 Kj | Energia: 313,31 Kcal / 1 309,64 Kj | Energia: 194,41 Kcal / 812,63 Kj |
| | | Fehérje: 8,45 g; Zsír: 19,83 g; T.Zsírsav: 4,03 g | Fehérje: 7,02 g; Zsír: 8,04 g; T.Zsírsav: 1,31 g | Fehérje: 2,40 g; Zsír: 4,46 g; T.Zsírsav: 2,66 g | Fehérje: 14,97 g; Zsír: 29,44 g; T.Zsírsav: 14,03 g | Fehérje: 4,05 g; Zsír: 7,09 g; T.Zsírsav: 1,88 g |
| | | Szénhidrát: 34,17 g; Cukor: 0,21 g; Só: 1,93 g | Szénhidrát: 29,85 g; Cukor: 0,18 g; Só: 2,75 g | Szénhidrát: 29,09 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,94 g | Szénhidrát: 45,34 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,12 g | Szénhidrát: 31,09 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,73 g |

| Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11. | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
| **Uzsonna** | | 1,3,7,10,(12) | 1,7 | 1,7 | 1,3,7 | 1,7 |

| | | |
|---|---|---|
| ..... | ..... | ..... |
| Élelmezési osztályvezető | Vezető dietetikus | Gazdaságvezető |