Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Refrom tea mézzel, Olaszos melegszendvics (1,7), Jégcsapretek	Refrom tea mézzel, Pannónia sajt, Korpás kifli (1), Joghurtos saláta(7)	Banános zabkása reform jó(1,7)	Refrom tea mézzel, Padlizsános lecsó(3), Kenyér(1)
		Energia: 239,22 Kcal / 999,94 Kj	Energia: 188,09 Kcal / 786,22 Kj	Energia: 266,06 Kcal / 1 112,13 Kj	Energia: 335,66 Kcal / 1 403,06 Kj
		Fehérje: 8,54 g; Zsír: 9,69 g; T.Zsírsav: 2,87 g	Fehérje: 11,71 g; Zsír: 6,97 g; T.Zsírsav: 4,18 g	Fehérje: 10,65 g; Zsír: 7,69 g; T.Zsírsav: 4,21 g	Fehérje: 7,22 g; Zsír: 17,18 g; T.Zsírsav: 2,31 g
		Szénhidrát: 28,78 g; Cukor: 1,62 g; Só: 0,33 g	Szénhidrát: 37,36 g; Cukor: 1,75 g; Só: 1,94 g	Szénhidrát: 38,33 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,13 g	Szénhidrát: 40,89 g; Cukor: 5,22 g; Só: 1,80 g
		1,7	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11)	1,7	1,3
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Palócleves friss 4-6 év (7), Almás-tökös pite (3,1,7), Körte	Cukkinis-gombás fasírt (3,1,7), Párolt bulgur(1), Paradicsom mártás (9,1), Banán	Afrikai harcsapaprikás (4,1,7), Zablisztes galuska köret(3,1), Fejes saláta , Alma	Sült csirkemell , Édesburgonyapüré(7), Párolt vöröskáposzta, Banán
		Energia: 512,20 Kcal / 2 141,00 Kj	Energia: 493,77 Kcal / 2 063,96 Kj	Energia: 318,17 Kcal / 1 329,95 Kj	Energia: 383,81 Kcal / 1 604,33 Kj
		Fehérje: 20,56 g; Zsír: 24,24 g; T.Zsírsav: 3,64 g	Fehérje: 21,93 g; Zsír: 12,89 g; T.Zsírsav: 2,73 g	Fehérje: 25,20 g; Zsír: 8,79 g; T.Zsírsav: 3,42 g	Fehérje: 21,91 g; Zsír: 18,10 g; T.Zsírsav: 4,86 g
		Szénhidrát: 80,10 g; Cukor: 14,99 g; Só: 0,26 g	Szénhidrát: 74,75 g; Cukor: 5,02 g; Só: 1,24 g	Szénhidrát: 41,54 g; Cukor: 3,00 g; Só: 1,65 g	Szénhidrát: 72,20 g; Cukor: 7,99 g; Só: 6,27 g
		1,3,7	1,3,7,9	1,3,4,7	7
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Pikáns halkrém (4,10,3), Rozsos stangli(1), Pritamin paprika, Zöldhagyma	Csicseriborsó krém(7), Kukoricás kenyér(1), Jégsaláta	Sárgarépás tojáskrém (10,3,7), Rozsos kenyér (1), Uborka	Meggyes Túrókrém(7), Kifli(1, 7)
		Energia: 337,07 Kcal / 1 408,95 Kj	Energia: 221,27 Kcal / 924,91 Kj	Energia: 153,40 Kcal / 641,21 Kj	Energia: 241,74 Kcal / 1 010,47 Kj
		Fehérje: 10,57 g; Zsír: 24,10 g; T.Zsírsav: 6,37 g	Fehérje: 11,09 g; Zsír: 3,25 g; T.Zsírsav: 0,59 g	Fehérje: 3,53 g; Zsír: 3,49 g; T.Zsírsav: 1,37 g	Fehérje: 12,30 g; Zsír: 6,19 g; T.Zsírsav: 3,59 g
		Szénhidrát: 34,45 g; Cukor: 0,21 g; Só: 1,27 g	Szénhidrát: 34,05 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,81 g	Szénhidrát: 24,98 g; Cukor: 0,18 g; Só: 0,87 g	Szénhidrát: 33,44 g; Cukor: 3,40 g; Só: 0,66 g
		1,3,4,10,(6),(7),(12)	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7,(9)

Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

.....	.....	.....
Élelmezési osztályvezető	Vezető dietetikus	Gazdaságvezető