Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő			kedd			szerda		
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Erdei gyümölcsös köleskása[7]			Refrom tea barna cukorral, Zelleres tojáskrém 4-6 év[3,7,9,10,(12)], Rozsos kenyér[1], Jégsaláta			Refrom tea mézzel, Sajtos melegszendvics 4-6 év[1,7], Reform zöldség olivaolajjal		
		Energia: 232,19 Kcal / 970,55 Kj			Energia: 338,62 Kcal / 1 415,43 Kj			Energia: 273,52 Kcal / 1 143,31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,25 g	6,77 g	4,10 g	6,77 g	21,41 g	5,27 g	13,18 g	9,95 g	3,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33,41 g	0,00 g	0,09 g	27,41 g	2,17 g	1,99 g	33,83 g	1,62 g	0,72 g
		7			1,3,7,9,10,(12)			1,7		
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Gyömbéres-citromos limonádé, Rakott, gombás csirkemell [1,7,(3,6,10,, Narancs			Vagdalt tonhalas[1,3,4], Kelbimbó mirelit főzelék 4-6 év[1], Banán			Kukoricakrémleves reform[1,3,7], Egzotikus pulyka wokban[9,(1,3,6,7,10,11, Kuszkusz köret [1], Alma		
		Energia: 521,91 Kcal / 2 181,58 Kj			Energia: 522,04 Kcal / 2 182,13 Kj			Energia: 472,57 Kcal / 1 975,34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23,36 g	17,24 g	3,52 g	26,25 g	17,11 g	2,17 g	24,46 g	22,00 g	5,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		66,65 g	9,99 g	3,93 g	64,89 g	0,00 g	4,19 g	43,18 g	0,00 g	2,70 g
		1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,4			1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)		
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Mozzarella sajt[7], Rozsos stangli[1], Farmersaláta [7]			Húskrém pulyka [7], Kukoricás kenyér[1], Lilahagyma, Paradicsom			Sokmagvas-sajtos túrókorong[3,7], Sárgarépa		
		Energia: 329,57 Kcal / 1 377,60 Kj			Energia: 157,98 Kcal / 660,36 Kj			Energia: 183,83 Kcal / 768,41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14,42 g	13,87 g	3,74 g	4,34 g	5,23 g	1,08 g	17,54 g	9,14 g	5,27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37,18 g	0,21 g	1,34 g	31,95 g	0,00 g	0,83 g	7,74 g	2,81 g	0,55 g
		1,7			1,7			3,7		

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