Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Refrom tea mézzel, Camembertes körözött 4-6 év[7], Rozsos Buci[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)], Zöldhagyma, Kápia paprika	Házi granola[1,(12)], Natúr joghurt[7]	Refrom tea mézzel, Lecsó cukkinivel[3], Rozsos kenyér[1]	Refrom tea mézzel, Gombakrémes melegszendvics[1,7], Uborka	Refrom tea mézzel, Sajtos-tojásos tortilla[3], Reform zöldség
		Energia: 216,95 Kcal / 906,85 Kj	Energia: 337,72 Kcal / 1 411,67 Kj	Energia: 200,30 Kcal / 837,25 Kj	Energia: 295,28 Kcal / 1 234,27 Kj	Energia: 81,83 Kcal / 342,05 Kj
		Fehérje: 8,00 g; Zsír: 2,54 g; T.Zsírsav: 0,95 g	Fehérje: 16,52 g; Zsír: 15,80 g; T.Zsírsav: 6,79 g	Fehérje: 6,28 g; Zsír: 5,51 g; T.Zsírsav: 0,91 g	Fehérje: 11,59 g; Zsír: 14,15 g; T.Zsírsav: 7,45 g	Fehérje: 6,28 g; Zsír: 3,16 g; T.Zsírsav: 0,62 g
		Szénhidrát: 41,06 g; Cukor: 1,78 g; Só: 1,29 g	Szénhidrát: 52,39 g; Cukor: 4,05 g; Só: 0,10 g	Szénhidrát: 32,56 g; Cukor: 1,80 g; Só: 1,57 g	Szénhidrát: 30,58 g; Cukor: 1,62 g; Só: 0,59 g	Szénhidrát: 6,82 g; Cukor: 1,62 g; Só: 0,17 g
		1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11)	1,7,(12)	1,3	1,7	3
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Rakott kelbimbó 4-6 év [1,7,9], Alma	Mediterrán pulykamell 4-6 év[1,7], Párolt köles reform, Görög saláta 4-6 év[7]	Gyömbéres-citromos limonádé, Parajos-paradicsomos lasagne [1,3,7], Banán	Legényfogóleves[1,9], Barackos-túrós pite [1,3,7]	Brokkolifőzelék [1], Vagdalt.zöldséges 4-6 év [1,3,9], Banán
		Energia: 697,39 Kcal / 2 915,09 Kj	Energia: 468,74 Kcal / 1 959,33 Kj	Energia: 497,14 Kcal / 2 078,05 Kj	Energia: 405,70 Kcal / 1 695,83 Kj	Energia: 453,68 Kcal / 1 896,38 Kj
		Fehérje: 30,38 g; Zsír: 40,93 g; T.Zsírsav: 12,86 g	Fehérje: 23,72 g; Zsír: 23,01 g; T.Zsírsav: 6,72 g	Fehérje: 28,42 g; Zsír: 10,37 g; T.Zsírsav: 3,90 g	Fehérje: 17,84 g; Zsír: 19,23 g; T.Zsírsav: 6,19 g	Fehérje: 17,76 g; Zsír: 22,84 g; T.Zsírsav: 5,63 g
		Szénhidrát: 79,33 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,33 g	Szénhidrát: 41,14 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,84 g	Szénhidrát: 71,00 g; Cukor: 9,99 g; Só: 1,49 g	Szénhidrát: 39,82 g; Cukor: 18,98 g; Só: 1,27 g	Szénhidrát: 43,17 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,59 g
		1,3,7,9	1,7	1,3,7	1,3,7,9	1,3,9
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Halkrém [3,4,7,10,(6)], Burgonyás kenyér[1], Paradicsom	Cukkinis sajtkrém 4-6 év [7], Rozsos kenyér[1], Kápia paprika	Eidami sajt[7], Rozsos stangli[1], Nyári saláta[10,(12)]	Sárgaborsókrém[7], Korpás kifli[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)], Jégsaláta	Húskrém vajas 4-6 év [7,10,(12)], Kukoricás kenyér[1], Retek piros
		Energia: 194,56 Kcal / 813,26 Kj	Energia: 128,33 Kcal / 536,42 Kj	Energia: 489,75 Kcal / 2 047,16 Kj	Energia: 173,63 Kcal / 725,77 Kj	Energia: 236,52 Kcal / 988,65 Kj
		Fehérje: 4,93 g; Zsír: 8,71 g; T.Zsírsav: 1,56 g	Fehérje: 4,41 g; Zsír: 3,64 g; T.Zsírsav: 1,91 g	Fehérje: 23,64 g; Zsír: 25,95 g; T.Zsírsav: 10,37 g	Fehérje: 7,20 g; Zsír: 1,52 g; T.Zsírsav: 0,27 g	Fehérje: 3,78 g; Zsír: 10,12 g; T.Zsírsav: 5,05 g
		Szénhidrát: 27,13 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,87 g	Szénhidrát: 27,05 g; Cukor: 0,18 g; Só: 0,92 g	Szénhidrát: 40,63 g; Cukor: 0,21 g; Só: 1,25 g	Szénhidrát: 36,19 g; Cukor: 0,13 g; Só: 1,32 g	Szénhidrát: 29,60 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,90 g
		1,3,4,7,10,(6)	1,7	1,7,10,(12)	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11)	1,7,10,(12)

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