Heti étlap 2025.06.02. - 2025.06.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Refrom tea mézzel, Tonhalas melegszendvicskrém [3,4,7,10,(6), Retek piros	Erdei gyümölcsös köleskása[7]	Refrom tea mézzel, Svéd gombasaláta, Rozsos kenyér[1]	Refrom tea mézzel, Zelleres tojáskrém 4-6 év [3,7,9,10,(12)], Korpás kifli [1,(3,5,6,7,8,9,10,11)], Jégsaláta	Meggyes Túrókrém[7], Erzsébet kenyér[1,7,(3,5,6,8,9,10,11)]
		Energia: 45,20 Kcal / 188,94 Kj	Energia: 232,19 Kcal / 970,55 Kj	Energia: 381,13 Kcal / 1 593,12 Kj	Energia: 355,75 Kcal / 1 487,04 Kj	Energia: 235,94 Kcal / 986,23 Kj
		Fehérje: 3,29 g; Zsír: 6,40 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 9,25 g; Zsír: 6,77 g; T.Zsírsav: 4,10 g	Fehérje: 19,31 g; Zsír: 10,80 g; T.Zsírsav: 0,09 g	Fehérje: 8,43 g; Zsír: 21,32 g; T.Zsírsav: 5,39 g	Fehérje: 12,13 g; Zsír: 6,13 g; T.Zsírsav: 3,56 g
		Szénhidrát: 2,96 g; Cukor: 1,62 g; Só: 0,07 g	Szénhidrát: 33,41 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,09 g	Szénhidrát: 51,07 g; Cukor: 1,80 g; Só: 0,72 g	Szénhidrát: 32,20 g; Cukor: 1,75 g; Só: 2,07 g	Szénhidrát: 32,30 g; Cukor: 4,48 g; Só: 0,70 g
		3,4,7,10,(6)	7	1	1,3,7,9,10,(5),(6),(8),(11),(12)	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11)
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Sült csirkemell , Párolt zöldséges köles, Sajtmártás[1,7], Alma	Kertészleves [1,9], Tejszínes-cukkinis tészta [1,3,7], Szőlő	Pulykafasírt 4-6 év[1,3], Tört burgonya, hagymás , Nyári saláta[10,(12)], Nektarin	Zöldségleves zabgaluskával[1,3,9], Töltött karalábé hajdinával [3,7], Kapormártás reform [1,7]	Karfiolfőzelék zablisztes [1,7], Tojásvagdalt[1,3], Körte
		Energia: 596,97 Kcal / 2 495,33 Kj	Energia: 687,28 Kcal / 2 872,83 Kj	Energia: 438,63 Kcal / 1 833,47 Kj	Energia: 803,04 Kcal / 3 356,71 Kj	Energia: 187,56 Kcal / 784,00 Kj
		Fehérje: 35,75 g; Zsír: 32,93 g; T.Zsírsav: 10,92 g	Fehérje: 37,25 g; Zsír: 28,23 g; T.Zsírsav: 12,67 g	Fehérje: 21,61 g; Zsír: 14,94 g; T.Zsírsav: 3,16 g	Fehérje: 32,28 g; Zsír: 41,05 g; T.Zsírsav: 11,31 g	Fehérje: 8,07 g; Zsír: 4,69 g; T.Zsírsav: 1,28 g
		Szénhidrát: 58,04 g; Cukor: 0,00 g; Só: 6,93 g	Szénhidrát: 69,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 5,00 g	Szénhidrát: 53,09 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,36 g	Szénhidrát: 82,50 g; Cukor: 10,00 g; Só: 5,72 g	Szénhidrát: 27,92 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,65 g
		1,7	1,3,7,9	1,3,10,(12)	1,3,7,9	1,3,7
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Mozzarella sajt[7], Rozsos stangli[1], Kefíres vegyes saláta[7]	Húskrém , Burgonyás kenyér[1], Paradicsom, Lilahagyma	Zöldségkrém [7], Rozsos Buci[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)]	Magvas pogácsa [1,3,7], Alma	Sajtos zakuszka[7], Rozsos kenyér[1]
		Energia: 384,76 Kcal / 1 608,30 Kj	Energia: 153,02 Kcal / 639,62 Kj	Energia: 179,03 Kcal / 748,35 Kj	Energia: 249,63 Kcal / 1 043,45 Kj	Energia: 167,06 Kcal / 698,31 Kj
		Fehérje: 17,56 g; Zsír: 16,93 g; T.Zsírsav: 3,71 g	Fehérje: 5,34 g; Zsír: 4,52 g; T.Zsírsav: 1,65 g	Fehérje: 5,46 g; Zsír: 5,26 g; T.Zsírsav: 2,91 g	Fehérje: 11,67 g; Zsír: 9,33 g; T.Zsírsav: 1,95 g	Fehérje: 5,71 g; Zsír: 3,38 g; T.Zsírsav: 1,87 g
		Szénhidrát: 43,18 g; Cukor: 0,21 g; Só: 1,18 g	Szénhidrát: 30,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,29 g	Szénhidrát: 35,92 g; Cukor: 0,16 g; Só: 1,22 g	Szénhidrát: 32,04 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,60 g	Szénhidrát: 25,72 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,09 g
		1,7	1	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11)	1,3,7	1,7

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