Heti étlap 2025.07.21. - 2025.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Banános zabkása reform jó[1,7]	Sajtos-tojásos tortilla[3]	Házi meggyes joghurt [1,7], Korpás kifli[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)]	Mozarella sajt pritaminágyon[7], Padlizsán karikák olivaolajon , Rozsos kenyér[1]	Paradicsomos halkrém [4,7,(6)], Rozsos kenyér [1], Zöldhagyma
		Energia: 266,06 Kcal / 1 112,13 Kj	Energia: 33,04 Kcal / 138,11 Kj	Energia: 306,43 Kcal / 1 280,88 Kj	Energia: 295,48 Kcal / 1 235,11 Kj	Energia: 222,18 Kcal / 928,71 Kj
		Fehérje: 10,65 g; Zsír: 7,69 g; T.Zsírsav: 4,21 g	Fehérje: 2,70 g; Zsír: 2,40 g; T.Zsírsav: 0,62 g	Fehérje: 11,17 g; Zsír: 6,17 g; T.Zsírsav: 0,21 g	Fehérje: 9,01 g; Zsír: 14,37 g; T.Zsírsav: 3,55 g	Fehérje: 8,71 g; Zsír: 8,97 g; T.Zsírsav: 3,17 g
		Szénhidrát: 38,33 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,13 g	Szénhidrát: 0,12 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,07 g	Szénhidrát: 50,37 g; Cukor: 0,13 g; Só: 0,81 g	Szénhidrát: 29,46 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,13 g	Szénhidrát: 28,84 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,21 g
		1,7	3	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11)	1,7	1,4,7,(6)
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Karalábékrémleves [1,7,9], Tonhalas penne [1,4,(6)], Banán	Melonádé, Rakott karfiol árpával[1,7]	Óvári szelet[1,7,9], Sajtos kelbimbó *mir.*[7,9,(1)], Tört burgonya , Görögdinnye	Legényfogóleves[1,7,9], Tk. almás-fahéjas csiga [1,3,7], Banán	Gyümölcslé 100%, Töltött cukkini[1,3,7], Kapormártás reform[1,7], Sárgadinnye
		Energia: 539,32 Kcal / 2 254,36 Kj	Energia: 508,20 Kcal / 2 124,28 Kj	Energia: 573,22 Kcal / 2 396,06 Kj	Energia: 561,47 Kcal / 2 346,94 Kj	Energia: 805,69 Kcal / 3 367,78 Kj
		Fehérje: 17,35 g; Zsír: 21,11 g; T.Zsírsav: 5,85 g	Fehérje: 26,13 g; Zsír: 20,96 g; T.Zsírsav: 5,41 g	Fehérje: 37,42 g; Zsír: 27,76 g; T.Zsírsav: 8,81 g	Fehérje: 23,16 g; Zsír: 29,35 g; T.Zsírsav: 11,03 g	Fehérje: 27,60 g; Zsír: 36,65 g; T.Zsírsav: 2,22 g
		Szénhidrát: 72,04 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,19 g	Szénhidrát: 64,91 g; Cukor: 7,99 g; Só: 1,07 g	Szénhidrát: 42,19 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,04 g	Szénhidrát: 80,94 g; Cukor: 9,99 g; Só: 2,34 g	Szénhidrát: 100,78 g; Cukor: 9,99 g; Só: 1,06 g
		1,4,7,9,(6)	1,7	1,7,9	1,3,7,9	1,3,7
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Brokkolikrém [7], Kukoricás kenyér[1]	Pannónia sajt(7), Burgonyás kenyér[1], Nyári saláta[10,(12)]	Csicseriborsó krém[7], Rozsos kenyér[1], Uborka	Húskrém , Rozsos stangli[1], Kápia paprika	Sokmagvas-sajtos túrókorong[3,7], Alma
		Energia: 135,19 Kcal / 565,09 Kj	Energia: 199,34 Kcal / 833,24 Kj	Energia: 209,14 Kcal / 874,21 Kj	Energia: 274,86 Kcal / 1 148,91 Kj	Energia: 198,51 Kcal / 829,77 Kj
		Fehérje: 3,37 g; Zsír: 3,49 g; T.Zsírsav: 1,70 g	Fehérje: 10,64 g; Zsír: 9,39 g; T.Zsírsav: 4,06 g	Fehérje: 12,15 g; Zsír: 3,37 g; T.Zsírsav: 0,62 g	Fehérje: 10,74 g; Zsír: 13,42 g; T.Zsírsav: 3,06 g	Fehérje: 17,34 g; Zsír: 9,44 g; T.Zsírsav: 5,25 g
		Szénhidrát: 29,35 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,93 g	Szénhidrát: 33,77 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,03 g	Szénhidrát: 30,54 g; Cukor: 0,18 g; Só: 0,84 g	Szénhidrát: 36,17 g; Cukor: 0,21 g; Só: 1,51 g	Szénhidrát: 10,69 g; Cukor: 2,81 g; Só: 0,40 g
		1,7	1,10,(7),(12)	1,7	1	3,7

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