Heti étlap 2025.07.28. - 2025.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Refrom tea mézzel, Karfiolkrém[7], Korpás kifli [1,(3,5,6,7,8,9,10,11)]	Refrom tea mézzel, Olaszos melegszendvics [1,7]	Refrom tea mézzel, Cukkinis sajtkrém 4-6 év [7], Rozsos Bagett[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)], Jégsaláta	Erdei gyümölcsös köleskása[7]	Refrom tea mézzel, Padlizsánkrém [3,7,10,(12)], Burgonyás kenyér [1]
		Energia: 216,47 Kcal / 904,84 Kj	Energia: 239,22 Kcal / 999,94 Kj	Energia: 254,86 Kcal / 1 065,31 Kj	Energia: 232,19 Kcal / 970,55 Kj	Energia: 225,03 Kcal / 940,63 Kj
		Fehérje: 5,36 g; Zsír: 7,09 g; T.Zsírsav: 2,00 g	Fehérje: 7,99 g; Zsír: 9,64 g; T.Zsírsav: 2,85 g	Fehérje: 9,21 g; Zsír: 4,01 g; T.Zsírsav: 2,15 g	Fehérje: 9,25 g; Zsír: 6,77 g; T.Zsírsav: 4,10 g	Fehérje: 2,88 g; Zsír: 10,97 g; T.Zsírsav: 2,61 g
		Szénhidrát: 32,47 g; Cukor: 1,75 g; Só: 0,86 g	Szénhidrát: 27,46 g; Cukor: 1,62 g; Só: 0,31 g	Szénhidrát: 54,19 g; Cukor: 1,84 g; Só: 1,69 g	Szénhidrát: 33,41 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,09 g	Szénhidrát: 29,19 g; Cukor: 1,62 g; Só: 1,71 g
		1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11)	1,7	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11)	7	1,3,7,10,(12)
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Sült halfilé[4], Kuszkusz köret [1], Almás-kéksajtos kukoricasaláta[3,7,10,(1	Zöldborsóleves friss [1,9], Mézes-mustáros csirke [10,(12)], Párolt jázminrizs, Káposzta saláta	Szilvakrémleves[7], Fűszeres csirkemell csíkok, Sült édesburgonya, Görög saláta[7]	Limonádé , Nyári csirkés pilaf, Görögdinnye	Sárgaborsó főzelék , Zabpelyhes csirkemellfasírt[1,3,9], Alma
		Energia: 670,80 Kcal / 2 803,94 Kj	Energia: 556,21 Kcal / 2 324,96 Kj	Energia: 490,98 Kcal / 2 052,30 Kj	Energia: 431,16 Kcal / 1 802,25 Kj	Energia: 511,51 Kcal / 2 138,11 Kj
		Fehérje: 21,93 g; Zsír: 49,71 g; T.Zsírsav: 8,84 g	Fehérje: 36,25 g; Zsír: 16,57 g; T.Zsírsav: 2,55 g	Fehérje: 28,94 g; Zsír: 15,46 g; T.Zsírsav: 4,73 g	Fehérje: 23,46 g; Zsír: 16,00 g; T.Zsírsav: 2,33 g	Fehérje: 30,40 g; Zsír: 17,73 g; T.Zsírsav: 2,37 g
		Szénhidrát: 42,14 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,40 g	Szénhidrát: 65,39 g; Cukor: 3,62 g; Só: 3,25 g	Szénhidrát: 56,90 g; Cukor: 4,00 g; Só: 2,27 g	Szénhidrát: 46,96 g; Cukor: 7,99 g; Só: 0,82 g	Szénhidrát: 58,01 g; Cukor: 0,05 g; Só: 1,07 g
		1,3,4,7,10,(12)	1,9,10,(12)	7		1,3,9
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Eidami sajt[7], Rozsos Zsemle[1], Farmersaláta [7]	Svéd gombasaláta, Kukoricás kenyér[1]	Töltött tojás 4-6 év[3,10,(12)], Rozsos kenyér[1], Uborka	Masc. túrókrém almás 4-6 év[7], Rozsos kenyér[1]	Fetasajtos görögdinnyesaláta[7], Rozsos stangli[1]
		Energia: 383,88 Kcal / 1 604,62 Kj	Energia: 386,10 Kcal / 1 613,90 Kj	Energia: 189,87 Kcal / 793,66 Kj	Energia: 219,62 Kcal / 918,01 Kj	Energia: 469,32 Kcal / 1 961,76 Kj
		Fehérje: 20,17 g; Zsír: 14,77 g; T.Zsírsav: 8,80 g	Fehérje: 18,19 g; Zsír: 10,67 g; T.Zsírsav: 0,06 g	Fehérje: 8,26 g; Zsír: 5,41 g; T.Zsírsav: 1,33 g	Fehérje: 10,73 g; Zsír: 5,46 g; T.Zsírsav: 3,08 g	Fehérje: 14,59 g; Zsír: 24,82 g; T.Zsírsav: 6,41 g
		Szénhidrát: 41,24 g; Cukor: 0,16 g; Só: 1,20 g	Szénhidrát: 52,99 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,69 g	Szénhidrát: 25,01 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,48 g	Szénhidrát: 29,29 g; Cukor: 3,66 g; Só: 0,73 g	Szénhidrát: 48,47 g; Cukor: 0,21 g; Só: 1,01 g
		1,7	1	1,3,10,(12)	1,7	1,7

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