Heti étlap 2025.08.04. - 2025.08.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Almás zabkása reform [1,7]	Refrom tea mézzel, Zöldséges tojásomlett reform[1,3,7], Rozsos kenyér[1], Kápia paprika	Refrom tea mézzel, Gombakrémes melegszendvics[1,7], Jégsaláta	Refrom tea mézzel, Pikáns halkrém [3,4,10,(6,7,12)], Kukoricás kenyér[1], Paradicsom	Refrom tea mézzel, Málnás túrókrém[7], Erzsébet kenyér[1,7,(3,5,6,8,9,10,11)]
		Energia: 248,19 Kcal / 1 037,43 Kj	Energia: 257,05 Kcal / 1 074,47 Kj	Energia: 295,28 Kcal / 1 234,27 Kj	Energia: 241,31 Kcal / 1 008,68 Kj	Energia: 167,43 Kcal / 699,86 Kj
		Fehérje: 11,28 g; Zsír: 7,80 g; T.Zsírsav: 3,45 g	Fehérje: 9,10 g; Zsír: 9,76 g; T.Zsírsav: 2,49 g	Fehérje: 11,59 g; Zsír: 14,14 g; T.Zsírsav: 7,45 g	Fehérje: 4,60 g; Zsír: 15,31 g; T.Zsírsav: 4,93 g	Fehérje: 6,83 g; Zsír: 2,36 g; T.Zsírsav: 1,30 g
		Szénhidrát: 32,77 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,26 g	Szénhidrát: 31,01 g; Cukor: 1,80 g; Só: 1,85 g	Szénhidrát: 30,53 g; Cukor: 1,62 g; Só: 0,60 g	Szénhidrát: 31,55 g; Cukor: 1,62 g; Só: 1,08 g	Szénhidrát: 29,20 g; Cukor: 4,18 g; Só: 0,70 g
		1,7	1,3,7	1,7	1,3,4,10,(6),(7),(12)	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11)
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Olivával töltött csirkemell [7], Tepsiben sült zöldséges burgonya, Uborka saláta	Gyümölcslé 100%, Egzotikus pulyka wokban [9,(1,3,6,7,10,11, Párolt bulgur[1], Őszibarack	Melonádé, Rakott paraj 4 -6 év[1,3,7], Banán	Barackleves *mir.*[1,7], Baconben sült camembert [7,(1)], Zöldséges kuszkusz[1], Görögdinnye	Joghurtos zöldbabfőzelék 4-6 [1,7], Sajtos zabpelyhes vagdalt[1,3,7], Sárgadinnye
		Energia: 397,34 Kcal / 1 660,88 Kj	Energia: 437,71 Kcal / 1 829,63 Kj	Energia: 794,46 Kcal / 3 320,84 Kj	Energia: 681,28 Kcal / 2 847,75 Kj	Energia: 358,92 Kcal / 1 500,29 Kj
		Fehérje: 32,50 g; Zsír: 9,66 g; T.Zsírsav: 4,50 g	Fehérje: 21,39 g; Zsír: 12,22 g; T.Zsírsav: 2,97 g	Fehérje: 34,99 g; Zsír: 31,86 g; T.Zsírsav: 14,91 g	Fehérje: 20,42 g; Zsír: 46,20 g; T.Zsírsav: 21,46 g	Fehérje: 15,78 g; Zsír: 18,69 g; T.Zsírsav: 5,42 g
		Szénhidrát: 47,85 g; Cukor: 2,50 g; Só: 2,31 g	Szénhidrát: 60,19 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,87 g	Szénhidrát: 90,43 g; Cukor: 7,99 g; Só: 4,07 g	Szénhidrát: 44,27 g; Cukor: 25,41 g; Só: 3,86 g	Szénhidrát: 31,71 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,72 g
		7	1,9,(3),(6),(7),(10),(11),(12)	1,3,7	1,7	1,3,7
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Házi teljeskiőrlésű pizza [1,7], Reform zöldség olivaolajjal	Trappista sajt [7], Rozsos Bagett[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)], Tökmagos olívaolajos saláta	Zöldségkrém [7], Korpás kifli[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)]	Májaskrém házi[7], Rozsos Zsemle[1], Uborka	Avokadókrém [3,7,10,(12)], Rozsos kenyér[1], Lilahagyma
		Energia: 195,43 Kcal / 816,90 Kj	Energia: 385,29 Kcal / 1 610,51 Kj	Energia: 139,82 Kcal / 584,45 Kj	Energia: 222,62 Kcal / 930,55 Kj	Energia: 285,98 Kcal / 1 195,40 Kj
		Fehérje: 12,48 g; Zsír: 3,03 g; T.Zsírsav: 0,22 g	Fehérje: 15,10 g; Zsír: 10,65 g; T.Zsírsav: 4,28 g	Fehérje: 4,52 g; Zsír: 4,45 g; T.Zsírsav: 2,81 g	Fehérje: 7,54 g; Zsír: 4,68 g; T.Zsírsav: 1,16 g	Fehérje: 6,85 g; Zsír: 17,34 g; T.Zsírsav: 3,53 g
		Szénhidrát: 32,25 g; Cukor: 0,02 g; Só: 0,23 g	Szénhidrát: 55,22 g; Cukor: 0,22 g; Só: 3,48 g	Szénhidrát: 29,61 g; Cukor: 0,13 g; Só: 0,99 g	Szénhidrát: 37,05 g; Cukor: 0,16 g; Só: 1,58 g	Szénhidrát: 30,94 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,85 g
		1,7	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11)	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11)	1,7	1,3,7,10,(12)

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