Heti étlap 2025.08.11. - 2025.08.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Refrom tea mézzel, Mozarella sajt pritaminágyon[7], Paradicsomkarikák olivaolajjal, Rozsos kenyér[1]	Sült zabkása banánnal [1,7]	Refrom tea mézzel, Padlizsános lecsó[3], Rozsos kenyér[1]	Refrom tea mézzel, Cukkinis tojáslepény [1,3,7], Rozsos kenyér[1], Paradicsom	Refrom tea mézzel, Pikáns halkrém [3,4,10,(6,7,12)], Rozsos Zsemle [1], Jégsaláta
		Energia: 305,39 Kcal / 1 276,53 Kj	Energia: 159,71 Kcal / 667,59 Kj	Energia: 330,71 Kcal / 1 382,37 Kj	Energia: 206,17 Kcal / 861,79 Kj	Energia: 280,43 Kcal / 1 172,20 Kj
		Fehérje: 9,13 g; Zsír: 14,44 g; T.Zsírsav: 3,59 g	Fehérje: 11,69 g; Zsír: 5,45 g; T.Zsírsav: 2,36 g	Fehérje: 7,80 g; Zsír: 17,32 g; T.Zsírsav: 2,32 g	Fehérje: 7,03 g; Zsír: 4,83 g; T.Zsírsav: 1,40 g	Fehérje: 8,16 g; Zsír: 16,09 g; T.Zsírsav: 5,17 g
		Szénhidrát: 31,60 g; Cukor: 1,80 g; Só: 1,04 g	Szénhidrát: 39,78 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,32 g	Szénhidrát: 38,92 g; Cukor: 3,80 g; Só: 1,80 g	Szénhidrát: 31,00 g; Cukor: 1,80 g; Só: 0,85 g	Szénhidrát: 38,59 g; Cukor: 1,78 g; Só: 1,44 g
		1,7	1,7	1,3	1,3,7	1,3,4,10,(6),(7),(12)
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Vegyes gyümölcsleves zablisztes[1,7], Rakott édesburgonya csmellel[7], Nyári saláta[10,(12)], Alma	Gyümölcslé 100%, Brookolis harcsafilé [4,7], Párolt rizsköret , Őszibarack	Limonádé , Rakott káposzta bulgurral[1,7,(12)], Sárgadinnye	Zabpehelygombóc leves 4-6 év[1,3,9], Túrós kölesfelfújt[3,7], Őszibarackmártás friss 4-6 év[1,7]	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Zöldséges csirkeragu, Zablisztes galuska köret [1,3], Nektarin
		Energia: 525,09 Kcal / 2 194,88 Kj	Energia: 355,24 Kcal / 1 484,90 Kj	Energia: 422,20 Kcal / 1 764,80 Kj	Energia: 640,02 Kcal / 2 675,28 Kj	Energia: 416,54 Kcal / 1 741,14 Kj
		Fehérje: 24,04 g; Zsír: 21,55 g; T.Zsírsav: 5,65 g	Fehérje: 17,67 g; Zsír: 6,55 g; T.Zsírsav: 0,13 g	Fehérje: 17,85 g; Zsír: 19,51 g; T.Zsírsav: 5,27 g	Fehérje: 38,43 g; Zsír: 22,71 g; T.Zsírsav: 8,24 g	Fehérje: 31,94 g; Zsír: 13,58 g; T.Zsírsav: 3,25 g
		Szénhidrát: 83,06 g; Cukor: 18,42 g; Só: 2,50 g	Szénhidrát: 56,72 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,99 g	Szénhidrát: 56,97 g; Cukor: 7,99 g; Só: 2,49 g	Szénhidrát: 88,93 g; Cukor: 32,81 g; Só: 3,60 g	Szénhidrát: 55,53 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,79 g
		1,7,10,(12)	4,7	1,7,(12)	1,3,7,9	1,3,7,9
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Pannónia sajt(7), Rozsos Bagett[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)], Kefíres vegyes saláta[7]	Sült paprikakrém sajttal [7], Kukoricás kenyér[1]	Kókuszos zabkeksz[1,7], Natúr joghurt[7], Banán	Húskrém pulyka [7], Burgonyás kenyér[1], Reform zöldség olivaolajjal	Zabkorpás pogácsa [1,3,7], Kefír[7], Alma
		Energia: 330,52 Kcal / 1 381,57 Kj	Energia: 152,76 Kcal / 638,54 Kj	Energia: 430,82 Kcal / 1 800,83 Kj	Energia: 184,67 Kcal / 771,92 Kj	Energia: 313,32 Kcal / 1 309,68 Kj
		Fehérje: 17,89 g; Zsír: 9,81 g; T.Zsírsav: 3,90 g	Fehérje: 3,14 g; Zsír: 2,05 g; T.Zsírsav: 0,88 g	Fehérje: 14,14 g; Zsír: 32,04 g; T.Zsírsav: 16,40 g	Fehérje: 7,83 g; Zsír: 5,85 g; T.Zsírsav: 1,10 g	Fehérje: 14,97 g; Zsír: 29,44 g; T.Zsírsav: 14,03 g
		Szénhidrát: 61,49 g; Cukor: 0,22 g; Só: 1,48 g	Szénhidrát: 32,33 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,82 g	Szénhidrát: 71,56 g; Cukor: 9,23 g; Só: 0,28 g	Szénhidrát: 31,94 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,89 g	Szénhidrát: 45,34 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,12 g
		1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11)	1,7	1,7	1,7	1,3,7

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