# Heti étlap 2025.08.18. - 2025.08.22.

| | | hétfő | kedd | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **(00491) Gyermek reform 4-6 év** | Meggyes tejbeköles[7] | Refrom tea mézzel, Olaszos melegszendvics [1,7], Jégsaláta | Mézes-joghurtos smoothie[7], Rozsos Bagett[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)] | Refrom tea mézzel, Sajtos zakuszka[7], Rozsos kenyér[1] |
| | | Energia: 262,02 Kcal / 1 095,24 Kj | Energia: 239,22 Kcal / 999,94 Kj | Energia: 408,68 Kcal / 1 708,28 Kj | Energia: 174,21 Kcal / 728,20 Kj |
| | | Fehérje: 9,89 g; Zsír: 6,85 g; T.Zsírsav: 3,33 g | Fehérje: 8,18 g; Zsír: 9,64 g; T.Zsírsav: 2,85 g | Fehérje: 14,06 g; Zsír: 6,96 g; T.Zsírsav: 4,13 g | Fehérje: 5,77 g; Zsír: 3,39 g; T.Zsírsav: 1,87 g |
| | | Szénhidrát: 39,63 g; Cukor: 4,80 g; Só: 0,72 g | Szénhidrát: 27,75 g; Cukor: 1,62 g; Só: 0,31 g | Szénhidrát: 70,44 g; Cukor: 8,32 g; Só: 1,53 g | Szénhidrát: 27,36 g; Cukor: 1,80 g; Só: 1,09 g |
| | | 7 | 1,7 | 1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11) | 1,7 |
| **Ebéd** | **(00491) Gyermek reform 4-6 év** | Gyömbéres limonádé, Töltött kaliforniai paprika [1,7], Sárgadinnye | Gyümölcslé 100%, Tejszínes-ananászos csirkemell [1,7], Párolt bulgur[1], Őszibarack | Mediterrán csirkemell, Rozmaringos burgonya[7], Tzatziki saláta 4-6 év[7], Alma | Legényfogóleves[1,9], Zablisztes palacsinta [1,3,7], Masc. túrókrém almás 4-6 év[7], Nektarin |
| | | Energia: 379,70 Kcal / 1 587,15 Kj | Energia: 404,83 Kcal / 1 692,19 Kj | Energia: 371,94 Kcal / 1 554,71 Kj | Energia: 614,46 Kcal / 2 568,44 Kj |
| | | Fehérje: 22,56 g; Zsír: 16,51 g; T.Zsírsav: 5,27 g | Fehérje: 20,38 g; Zsír: 10,73 g; T.Zsírsav: 3,98 g | Fehérje: 24,61 g; Zsír: 10,72 g; T.Zsírsav: 2,15 g | Fehérje: 26,26 g; Zsír: 36,22 g; T.Zsírsav: 10,74 g |
| | | Szénhidrát: 55,27 g; Cukor: 7,99 g; Só: 0,56 g | Szénhidrát: 56,40 g; Cukor: 1,06 g; Só: 0,77 g | Szénhidrát: 44,30 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,65 g | Szénhidrát: 52,37 g; Cukor: 18,49 g; Só: 3,22 g |
| | | 1,7 | 1,7 | 7 | 1,3,7,9 |
| **Uzsonna** | **(00491) Gyermek reform 4-6 év** | Mediterrán tojáskrém [3,7,10,(12)], Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika | Sárgaborsókrém[7], Burgonyás kenyér[1], Uborka | Sajtos-olívás focaccia [1,7], Reform zöldség | Májaskrém házi[7], Kukoricás kenyér[1], Paradicsom, Kápia paprika |
| | | Energia: 168,46 Kcal / 704,16 Kj | Energia: 158,72 Kcal / 663,45 Kj | Energia: 548,84 Kcal / 2 294,15 Kj | Energia: 184,24 Kcal / 770,12 Kj |
| | | Fehérje: 4,97 g; Zsír: 6,00 g; T.Zsírsav: 1,34 g | Fehérje: 5,05 g; Zsír: 1,46 g; T.Zsírsav: 0,14 g | Fehérje: 34,80 g; Zsír: 17,09 g; T.Zsírsav: 3,57 g | Fehérje: 3,98 g; Zsír: 3,87 g; T.Zsírsav: 0,91 g |
| | | Szénhidrát: 25,81 g; Cukor: 0,18 g; Só: 0,91 g | Szénhidrát: 32,83 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,17 g | Szénhidrát: 72,15 g; Cukor: 0,01 g; Só: 1,74 g | Szénhidrát: 30,16 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,22 g |
| | | 1,3,7,10,(12) | 1,7 | 1,7 | 1,7 |

| ..... | ..... | ..... |
| --- | --- | --- |
| Élelmezési osztályvezető | Vezető dietetikus | Gazdaságvezető |