Heti étlap 2025.09.08. - 2025.09.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Meggyes tejbekuszkusz [1,7]	Zöldséges tojásomlett reform[1,3,7], Rozsos kenyér[1], Paradicsom	Refrom tea mézzel, Karfiolkrém[7], Rozsos Zsemle[1]	Refrom tea mézzel, Gombakrémes melegszendvics[1,7], Jégsaláta	Zabpelyhes házi gyümölcsjoghurt[1,7], Rozsos stangli[1]
		Energia: 33,67 Kcal / 140,74 Kj	Energia: 242,97 Kcal / 1 015,61 Kj	Energia: 255,68 Kcal / 1 068,74 Kj	Energia: 295,28 Kcal / 1 234,27 Kj	Energia: 459,83 Kcal / 1 922,09 Kj
		Fehérje: 7,06 g; Zsír: 3,15 g; T.Zsírsav: 1,63 g	Fehérje: 8,84 g; Zsír: 9,71 g; T.Zsírsav: 2,50 g	Fehérje: 6,30 g; Zsír: 7,90 g; T.Zsírsav: 2,10 g	Fehérje: 11,59 g; Zsír: 14,14 g; T.Zsírsav: 7,45 g	Fehérje: 17,19 g; Zsír: 16,74 g; T.Zsírsav: 5,58 g
		Szénhidrát: 18,03 g; Cukor: 4,05 g; Só: 0,27 g	Szénhidrát: 27,87 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,85 g	Szénhidrát: 38,81 g; Cukor: 1,78 g; Só: 1,09 g	Szénhidrát: 30,53 g; Cukor: 1,62 g; Só: 0,60 g	Szénhidrát: 60,31 g; Cukor: 0,21 g; Só: 0,95 g
		1,7	1,3,7	1,7	1,7	1,7
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Mentás limonádé, Francia rakott édesburgonya[3,7], Vitamin saláta, Alma	Joghurtos karalábéfőzelék 4-6[1,7], Sajtos zabpelyhes vagdalt [1,3,7], Banán	Gyümölcslé 100%, Rakott lazac[7, (1,3,6,10,11)], Párolt bulgur[1], Szőlő	Húsos zöldborsóleves[1], Zabkorpás túrógombóc 4-6 év[1,3,7], Meggy öntett (12), Körte	Őszibaracklev. mir 4-6 év [1,7], Zöldséges pulykamell, Párolt jázminrizs, Káposzta saláta
		Energia: 341,14 Kcal / 1 425,97 Kj	Energia: 323,17 Kcal / 1 350,85 Kj	Energia: 636,38 Kcal / 2 660,07 Kj	Energia: 801,87 Kcal / 3 351,82 Kj	Energia: 545,54 Kcal / 2 280,36 Kj
		Fehérje: 12,57 g; Zsír: 9,37 g; T.Zsírsav: 3,63 g	Fehérje: 17,58 g; Zsír: 7,80 g; T.Zsírsav: 2,22 g	Fehérje: 16,45 g; Zsír: 15,47 g; T.Zsírsav: 4,40 g	Fehérje: 46,56 g; Zsír: 31,24 g; T.Zsírsav: 10,66 g	Fehérje: 22,85 g; Zsír: 16,06 g; T.Zsírsav: 5,46 g
		Szénhidrát: 51,25 g; Cukor: 5,00 g; Só: 2,13 g	Szénhidrát: 44,76 g; Cukor: 1,00 g; Só: 1,48 g	Szénhidrát: 106,51 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,45 g	Szénhidrát: 88,22 g; Cukor: 24,33 g; Só: 6,76 g	Szénhidrát: 76,27 g; Cukor: 12,39 g; Só: 2,94 g
		3,7	1,3,7	1,7,(3),(6),(10),(11)	1,3,7,(12)	1,7
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Trapista sajt[7], Korpás kifli[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)], Farmersaláta [7]	Cukkinis sajtkrém 4-6 év [7], Rozsos Bagett-lenmagos[1,11, (3,5,6,7,8,9	Pizzás csiga[1,3,7], Reform zöldség olivaolajjal	Májaskrém házi[7], Burgonyás kenyér[1], Uborka	Pannónia sajt(7), Kukoricás kenyér[1], Paradicsomkarikák olivaolajjal
		Energia: 243,54 Kcal / 1 018,00 Kj	Energia: 321,66 Kcal / 1 344,54 Kj	Energia: 358,18 Kcal / 1 497,19 Kj	Energia: 168,50 Kcal / 704,33 Kj	Energia: 197,23 Kcal / 824,42 Kj
		Fehérje: 11,67 g; Zsír: 6,28 g; T.Zsírsav: 3,81 g	Fehérje: 12,31 g; Zsír: 9,56 g; T.Zsírsav: 2,81 g	Fehérje: 29,68 g; Zsír: 16,74 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 4,45 g; Zsír: 3,80 g; T.Zsírsav: 0,94 g	Fehérje: 8,05 g; Zsír: 10,87 g; T.Zsírsav: 4,30 g
		Szénhidrát: 34,37 g; Cukor: 0,13 g; Só: 1,46 g	Szénhidrát: 57,10 g; Cukor: 0,22 g; Só: 1,68 g	Szénhidrát: 33,11 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g	Szénhidrát: 27,31 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,20 g	Szénhidrát: 31,93 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,71 g
		1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11)	1,7,11,(3),(5),(6),(8),(9),(10)	1,3,7	1,7	1,(7)

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