Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Sült zabkása banánnal [1,7]	Refrom tea mézzel, Mozarella sajt pritaminágyon[7], Padlizsán karikák olivaolajon , Kukoricás kenyér[1]	Refrom tea mézzel, Zöldséges szendvicskrém [7], Rozsos kenyér[1]	Refrom tea mézzel, Paradicsomos avokádókrém [3,10,(7,12)], Korpás kifli[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)]	Refrom tea mézzel, Liptói túrókrém 4- 6 év[7], Rozsos kenyér[1], Uborka
		Energia: 159,71 Kcal / 667,59 Kj	Energia: 314,77 Kcal / 1 315,74 Kj	Energia: 366,63 Kcal / 1 532,51 Kj	Energia: 213,17 Kcal / 891,05 Kj	Energia: 159,65 Kcal / 667,34 Kj
		Fehérje: 11,69 g; Zsír: 5,45 g; T.Zsírsav: 2,36 g	Fehérje: 8,01 g; Zsír: 14,28 g; T.Zsírsav: 3,52 g	Fehérje: 11,37 g; Zsír: 19,78 g; T.Zsírsav: 7,44 g	Fehérje: 5,05 g; Zsír: 6,65 g; T.Zsírsav: 1,12 g	Fehérje: 6,75 g; Zsír: 6,36 g; T.Zsírsav: 2,93 g
		Szénhidrát: 39,78 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,32 g	Szénhidrát: 34,66 g; Cukor: 1,62 g; Só: 1,10 g	Szénhidrát: 33,56 g; Cukor: 1,80 g; Só: 1,33 g	Szénhidrát: 32,60 g; Cukor: 1,75 g; Só: 0,96 g	Szénhidrát: 28,20 g; Cukor: 2,17 g; Só: 0,95 g
		1,7	1,7	1,7	1,3,10,(5),(6),(7),(8),(9),(11),(12)	1,7
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Csőben sült cukkinis penne[1,3,7], Körte	Gombakrémleves 4-6 év [1,3,9], Bulgur piláf[1], Céklasaláta, Banán	Málnás limonádé, Gyros tál édesburgonyával[7,(1,3,6,10,11, Alma	Gyümölcslé 100%, Dubarry szelet *mir.* reform[1,3,7], Kuszkusz köret [1], Szőlő	Zöldséges lencseleves [9,10,(1,12)], Erdei gyümölcsös rizsfelfújt [3,7], Körte
		Energia: 1 024,81 Kcal / 4 283,71 Kj	Energia: 673,03 Kcal / 2 813,27 Kj	Energia: 274,03 Kcal / 1 145,45 Kj	Energia: 515,50 Kcal / 2 154,79 Kj	Energia: 805,83 Kcal / 3 368,37 Kj
		Fehérje: 21,98 g; Zsír: 26,02 g; T.Zsírsav: 8,33 g	Fehérje: 24,13 g; Zsír: 27,20 g; T.Zsírsav: 6,28 g	Fehérje: 22,63 g; Zsír: 12,34 g; T.Zsírsav: 2,23 g	Fehérje: 26,48 g; Zsír: 28,53 g; T.Zsírsav: 10,16 g	Fehérje: 34,67 g; Zsír: 31,44 g; T.Zsírsav: 8,14 g
		Szénhidrát: 173,35 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,88 g	Szénhidrát: 83,32 g; Cukor: 13,89 g; Só: 6,30 g	Szénhidrát: 21,70 g; Cukor: 0,81 g; Só: 2,18 g	Szénhidrát: 65,59 g; Cukor: 0,00 g; Só: 5,42 g	Szénhidrát: 96,08 g; Cukor: 16,99 g; Só: 4,70 g
		1,3,7	1,3,9	7,(1),(3),(6),(10),(11)	1,3,7	3,7,9,10,(1),(12)
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Olajos halsaláta[4,(6)], Rozsos stangli[1]	Töltött tojás 4-6 év[3,10,(12)], Burgonyás kenyér [1], Jégsaláta	Céklás brownie[1,3,7], Natúr joghurt[7]	Húskrém , Rozsos Zsemle[1], Paradicsom	Eidami sajt[7], Rozsos Bagett-lenmagos[1,11,(3,5,6,7,8,9, Kefíres vegyes saláta[7]
		Energia: 449,62 Kcal / 1 879,41 Kj	Energia: 193,58 Kcal / 809,16 Kj	Energia: 260,58 Kcal / 1 089,22 Kj	Energia: 207,14 Kcal / 865,85 Kj	Energia: 474,67 Kcal / 1 984,12 Kj
		Fehérje: 15,08 g; Zsír: 18,39 g; T.Zsírsav: 3,28 g	Fehérje: 7,77 g; Zsír: 5,25 g; T.Zsírsav: 1,33 g	Fehérje: 10,65 g; Zsír: 17,24 g; T.Zsírsav: 8,76 g	Fehérje: 8,19 g; Zsír: 5,38 g; T.Zsírsav: 1,28 g	Fehérje: 20,95 g; Zsír: 15,08 g; T.Zsírsav: 4,37 g
		Szénhidrát: 56,04 g; Cukor: 0,21 g; Só: 1,19 g	Szénhidrát: 26,73 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,42 g	Szénhidrát: 35,70 g; Cukor: 17,48 g; Só: 0,38 g	Szénhidrát: 38,08 g; Cukor: 0,16 g; Só: 1,67 g	Szénhidrát: 66,35 g; Cukor: 0,22 g; Só: 1,48 g
		1,4,(6)	1,3,10,(12)	1,3,7	1	1,7,11,(3),(5),(6),(8),(9),(10)

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