Heti étlap 2025.09.22. - 2025.09.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Refrom tea mézzel, Tojásomlett[1,3,7], Pirított, kakukkfüves gomba, Rozsos kenyér[1], Pritamin paprika	Refrom tea mézzel, Olaszos melegszendvics [1,7], Jégsaláta	Refrom tea mézzel, Sajtos zakuszka[7], Kukoricás kenyér[1]	Gyümölcsös tejbeköles[7]	Trapista sajt[7], Rozsos kenyér[1], Reform zöldség
		Energia: 294,03 Kcal / 1 229,05 Kj	Energia: 239,22 Kcal / 999,94 Kj	Energia: 186,34 Kcal / 778,90 Kj	Energia: 130,06 Kcal / 543,65 Kj	Energia: 236,72 Kcal / 989,49 Kj
		Fehérje: 11,65 g; Zsír: 13,47 g; T.Zsírsav: 2,51 g	Fehérje: 8,19 g; Zsír: 9,65 g; T.Zsírsav: 2,85 g	Fehérje: 4,72 g; Zsír: 3,29 g; T.Zsírsav: 1,85 g	Fehérje: 9,81 g; Zsír: 4,18 g; T.Zsírsav: 4,10 g	Fehérje: 11,59 g; Zsír: 6,89 g; T.Zsírsav: 3,66 g
		Szénhidrát: 30,19 g; Cukor: 1,80 g; Só: 1,08 g	Szénhidrát: 27,75 g; Cukor: 1,62 g; Só: 0,32 g	Szénhidrát: 30,93 g; Cukor: 1,62 g; Só: 1,07 g	Szénhidrát: 37,28 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,08 g	Szénhidrát: 29,33 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,31 g
		1,3,7	1,7	1,7	7	1,7
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Zöldségleves zabgaluskával[3], Rakott kelbimbó 4-6 év[1,7,9], Szőlő	Gyümölcslé 100%, Kínai édes-savanyú[1], Párolt bulgur[1], Banán	Fetás-sült paradicsomos csirke[7], Rozmaringos burgonya[7], Tzatziki saláta 4-6 év[7], Alma	Sült halfilé[4], Zöldséges kuszkusz[1], Sajtmártás [1,7], Körte	Legényfogóleves[1,9], Almás-zabpelyhes pite 4-6 év[1,7]
		Energia: 779,08 Kcal / 3 256,55 Kj	Energia: 714,46 Kcal / 2 986,44 Kj	Energia: 387,63 Kcal / 1 620,29 Kj	Energia: 478,93 Kcal / 2 001,93 Kj	Energia: 353,27 Kcal / 1 476,67 Kj
		Fehérje: 29,22 g; Zsír: 43,02 g; T.Zsírsav: 10,41 g	Fehérje: 27,06 g; Zsír: 14,25 g; T.Zsírsav: 0,36 g	Fehérje: 22,16 g; Zsír: 14,37 g; T.Zsírsav: 5,38 g	Fehérje: 26,89 g; Zsír: 36,33 g; T.Zsírsav: 9,56 g	Fehérje: 17,53 g; Zsír: 12,02 g; T.Zsírsav: 3,45 g
		Szénhidrát: 81,83 g; Cukor: 0,01 g; Só: 5,19 g	Szénhidrát: 119,57 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,21 g	Szénhidrát: 42,49 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,10 g	Szénhidrát: 29,72 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,28 g	Szénhidrát: 43,62 g; Cukor: 10,74 g; Só: 1,54 g
		1,3,7,9	1	7	1,4,7	1,7,9
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Kókuszos zabkeksz[1,7], Natúr joghurt[7], Banán	Camembertes körözött 4-6 év[7], Rozsos Zsemle [1], Uborka	Karfiolkrém[7], Rozsos Bagett[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)]	Zöldborsókrém[7], Burgonyás kenyér[1]	Cobb saláta[3,7,(1)], Korpás kifli[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)]
		Energia: 403,32 Kcal / 1 685,88 Kj	Energia: 204,40 Kcal / 854,39 Kj	Energia: 315,48 Kcal / 1 318,71 Kj	Energia: 209,27 Kcal / 874,75 Kj	Energia: 244,83 Kcal / 1 023,39 Kj
		Fehérje: 12,54 g; Zsír: 30,54 g; T.Zsírsav: 15,45 g	Fehérje: 7,58 g; Zsír: 2,48 g; T.Zsírsav: 0,95 g	Fehérje: 8,38 g; Zsír: 7,55 g; T.Zsírsav: 2,12 g	Fehérje: 3,24 g; Zsír: 8,41 g; T.Zsírsav: 3,96 g	Fehérje: 7,18 g; Zsír: 9,86 g; T.Zsírsav: 2,94 g
		Szénhidrát: 69,66 g; Cukor: 9,23 g; Só: 0,27 g	Szénhidrát: 37,25 g; Cukor: 0,16 g; Só: 1,30 g	Szénhidrát: 51,95 g; Cukor: 0,22 g; Só: 1,53 g	Szénhidrát: 27,52 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,76 g	Szénhidrát: 32,99 g; Cukor: 0,94 g; Só: 1,24 g
		1,7	1,7	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11)	1,7	1,3,7,(5),(6),(8),(9),(10),(11)

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