Heti étlap 2025.09.29. - 2025.10.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Erdei gyümölcsös-kakaós zabkása[1,7]	Refrom tea mézzel, Pritaminpaprikás túrókrém [7], Korpás kifli[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)], Uborka	Vörösbabkrém[7], Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika	Refrom tea mézzel, Avokádós-tojássalátás wrap[3,10,(7)]	Refrom tea mézzel, Brokkolikrém [7], Kukoricás kenyér[1], Lilahagyma
		Energia: 120,75 Kcal / 504,74 Kj	Energia: 192,01 Kcal / 802,60 Kj	Energia: 134,21 Kcal / 561,00 Kj	Energia: 142,67 Kcal / 596,36 Kj	Energia: 142,34 Kcal / 594,98 Kj
		Fehérje: 11,40 g; Zsír: 5,11 g; T.Zsírsav: 2,08 g	Fehérje: 7,76 g; Zsír: 3,65 g; T.Zsírsav: 1,44 g	Fehérje: 3,47 g; Zsír: 8,19 g; T.Zsírsav: 7,09 g	Fehérje: 5,66 g; Zsír: 11,65 g; T.Zsírsav: 2,08 g	Fehérje: 4,03 g; Zsír: 3,55 g; T.Zsírsav: 1,70 g
		Szénhidrát: 31,27 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,30 g	Szénhidrát: 32,00 g; Cukor: 1,75 g; Só: 0,86 g	Szénhidrát: 26,93 g; Cukor: 0,18 g; Só: 0,84 g	Szénhidrát: 5,05 g; Cukor: 1,62 g; Só: 0,28 g	Szénhidrát: 35,14 g; Cukor: 1,62 g; Só: 0,94 g
		1,7	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11)	1,7	3,10,(7)	1,7
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Tejszínes csirkemell [7], Tészta köret durum[1], Banán	Bazsalikomos paradicsomleves mozzarelláv, Gombás-zöldséges csirkeragu, Párolt bulgur[1], Banán	Töltött kaliforniai paprika [1,7], Natúr joghurt[7], Alma	Húsos karfiolleves [1,3,7,9], Tökös-mákos rétes[1,3,(12)], Szőlő	Fűszeres csirkemell csíkok, Édesburgonyapüré[7], Céklás-almás saláta, Körte
		Energia: 441,63 Kcal / 1 846,01 Kj	Energia: 524,32 Kcal / 2 191,66 Kj	Energia: 349,29 Kcal / 1 460,03 Kj	Energia: 1 137,16 Kcal / 4 753,33 Kj	Energia: 145,25 Kcal / 607,15 Kj
		Fehérje: 23,06 g; Zsír: 13,71 g; T.Zsírsav: 3,84 g	Fehérje: 24,17 g; Zsír: 12,30 g; T.Zsírsav: 2,29 g	Fehérje: 23,99 g; Zsír: 18,11 g; T.Zsírsav: 6,19 g	Fehérje: 38,41 g; Zsír: 28,57 g; T.Zsírsav: 5,60 g	Fehérje: 18,76 g; Zsír: 8,63 g; T.Zsírsav: 3,76 g
		Szénhidrát: 57,04 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,69 g	Szénhidrát: 79,24 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,96 g	Szénhidrát: 43,06 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,56 g	Szénhidrát: 185,92 g; Cukor: 25,47 g; Só: 5,95 g	Szénhidrát: 37,44 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,38 g
		1,7	1,3,7,9	1,7	1,3,7,9,(12)	7
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Húskrém , Rozsos Zsemle[1], Reform zöldség	Pannónia sajt(7), Rozsos Bagett[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)], Téli vitamin saláta 4-6 év[8]	Padlizsánkrém [3,7,10,(12)], Burgonyás kenyér [1], Jégsaláta	Mediterrán halkrém[4,7,(6)], Rozsos kenyér[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)], Jégcsapretek	Zelleres tojáskrém 4-6 év [3,7,9,10,(12)], Rozsos kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 242,21 Kcal / 1 012,44 Kj	Energia: 360,87 Kcal / 1 508,44 Kj	Energia: 217,87 Kcal / 910,70 Kj	Energia: 150,23 Kcal / 627,96 Kj	Energia: 336,55 Kcal / 1 406,78 Kj
		Fehérje: 11,41 g; Zsír: 6,07 g; T.Zsírsav: 1,27 g	Fehérje: 15,60 g; Zsír: 12,50 g; T.Zsírsav: 5,30 g	Fehérje: 3,02 g; Zsír: 10,96 g; T.Zsírsav: 2,61 g	Fehérje: 5,81 g; Zsír: 3,42 g; T.Zsírsav: 1,15 g	Fehérje: 6,82 g; Zsír: 21,45 g; T.Zsírsav: 5,28 g
		Szénhidrát: 41,94 g; Cukor: 0,16 g; Só: 1,77 g	Szénhidrát: 62,39 g; Cukor: 4,27 g; Só: 3,62 g	Szénhidrát: 27,84 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,72 g	Szénhidrát: 27,14 g; Cukor: 0,31 g; Só: 0,97 g	Szénhidrát: 26,30 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,98 g
		1	1,8,(3),(5),(6),(7),(9),(10),(11)	1,3,7,10,(12)	1,4,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11)	1,3,7,9,10,(12)

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