Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.24.

		hétfő	kedd	szerda
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Refrom tea mézzel, Brokkolis tojáslepény [1,3,7], Rozsos kenyér[1], Paradicsom	Refrom tea mézzel, Tonhalas melegszendvicskrém [3,4,7,10,(6)], Rozsos kenyér[1], Uborka	Almás zabkása reform [1,7]
		Energia: 203,55 Kcal / 850,84 Kj	Energia: 158,63 Kcal / 663,07 Kj	Energia: 127,62 Kcal / 533,45 Kj
		Fehérje 6,93 g; Zsír 4,79 g; T.Zsírsav 1,39 g; Szénhidrát 30,50 g; Cukor 1,80 g; Só 0,84 g	Fehérje 5,41 g; Zsír 6,88 g; T.Zsírsav 0,08 g; Szénhidrát 26,14 g; Cukor 1,80 g; Só 0,71 g	Fehérje 11,28 g; Zsír 5,20 g; T.Zsírsav 3,45 g; Szénhidrát 32,77 g; Cukor 0,00 g; Só 0,26 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Sárgaborsós raguleves, Sütőtökös-mákos pite [1,3,7,(12)], Banán	Mozzarellás csirkemell [7], Párolt bulgur kukoricával[1], Uborka saláta , Alma	Gyümölcslé 100%, Szecsuáni csirke, Párolt jázminrizs, Mongol saláta, Körte
		Energia: 568,08 Kcal / 2 374,57 Kj	Energia: 426,13 Kcal / 1 781,22 Kj	Energia: 623,65 Kcal / 2 606,86 Kj
		Fehérje 26,24 g; Zsír 23,16 g; T.Zsírsav 8,29 g; Szénhidrát 85,16 g; Cukor 21,23 g; Só 0,63 g	Fehérje 25,28 g; Zsír 11,96 g; T.Zsírsav 2,27 g; Szénhidrát 56,10 g; Cukor 2,50 g; Só 3,32 g	Fehérje 33,24 g; Zsír 9,51 g; T.Zsírsav 1,03 g; Szénhidrát 100,34 g; Cukor 0,00 g; Só 1,19 g
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Eidami sajt[7], Korpás kifli[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)], Kefíres vegyes saláta[7]	Padlizsánkrém [3,7,10,(12)], Rozsos Bagett-lenmagos[1,11,(3,5,6,7,8,9, Zöldhagyma	Avokadókrém [3,7,10,(12)], Burgonyás kenyér [1], Zöldpaprika
		Energia: 399,86 Kcal / 1 671,41 Kj	Energia: 412,89 Kcal / 1 725,88 Kj	Energia: 299,48 Kcal / 1 251,83 Kj
		Fehérje 22,37 g; Zsír 17,02 g; T.Zsírsav 8,67 g; Szénhidrát 40,90 g; Cukor 0,13 g; Só 0,81 g	Fehérje 11,95 g; Zsír 17,11 g; T.Zsírsav 3,51 g; Szénhidrát 59,11 g; Cukor 0,22 g; Só 2,54 g	Fehérje 6,35 g; Zsír 17,28 g; T.Zsírsav 3,52 g; Szénhidrát 30,05 g; Cukor 0,00 g; Só 1,78 g

		hétfő	kedd	szerda
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**			

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