Heti étlap 2025.10.27. - 2025.10.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Refrom tea mézzel, Paradicsomos-kakukkf. halkrém[4,7,(6)], Rozsos Bagett-lenmagos[1,11, (3,5,6,7,8,9, Zöldpaprika	Refrom tea mézzel, Tepsis bundáskenyér [1,3,7], Reform zöldség	Refrom tea mézzel, Mozarella sajt cukkinikarika[7], Mozarella sajt pritaminágyon[7], Rozsos kenyér[1]	Refrom tea mézzel, Körtés sajtkrém[7], Rozsos Bagett[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)]	Refrom tea mézzel, Karfiolkrém[7], Kukoricás kenyér[1], Zöldhagyma
		Energia: 399,32 Kcal / 1 669,16 Kj	Energia: 272,40 Kcal / 1 138,63 Kj	Energia: 354,47 Kcal / 1 481,68 Kj	Energia: 252,69 Kcal / 1 056,24 Kj	Energia: 140,18 Kcal / 585,95 Kj
		Fehérje 13,76 g; Zsír 12,32 g; T.Zsírsav 2,51 g; Szénhidrát 58,67 g; Cukor 1,84 g; Só 1,68 g	Fehérje 11,56 g; Zsír 10,11 g; T.Zsírsav 2,76 g; Szénhidrát 30,92 g; Cukor 1,80 g; Só 1,10 g	Fehérje 13,63 g; Zsír 18,78 g; T.Zsírsav 5,75 g; Szénhidrát 29,62 g; Cukor 1,80 g; Só 1,32 g	Fehérje 7,36 g; Zsír 0,98 g; T.Zsírsav 0,36 g; Szénhidrát 51,92 g; Cukor 1,84 g; Só 1,48 g	Fehérje 2,47 g; Zsír 0,55 g; T.Zsírsav 0,09 g; Szénhidrát 32,85 g; Cukor 1,62 g; Só 0,71 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Grill csirkemell (1,3,6,7,10,11), Párolt bulgur[1], Almás-kéksajtos kukoricasaláta [3,7,10,(1, Körte	Lencsefőzelék zablisztte l[1,7,10,(12)], Zabpelyhes csirkemellfasírt[1,3,9], Alma	Gombakrémleves 4-6 év [1,3,9], Tavaszi hajdinatál , Paradicsomsaláta, Banán	Gyümölcslé 100%, Olivával töltött csirkemell [7], Zöldséges kölessaláta, Szőlő	Csirkegulyás[9], Zabpelyhes túrógombóc 4 -6 év[1,3,7], Málna öntet (12)
		Energia: 872,77 Kcal / 3 648,18 Kj	Energia: 615,49 Kcal / 2 572,75 Kj	Energia: 618,55 Kcal / 2 585,54 Kj	Energia: 556,46 Kcal / 2 326,00 Kj	Energia: 888,56 Kcal / 3 714,18 Kj
		Fehérje 39,78 g; Zsír 46,23 g; T.Zsírsav 8,71 g; Szénhidrát 82,46 g; Cukor 0,00 g; Só 2,67 g	Fehérje 34,92 g; Zsír 22,20 g; T.Zsírsav 4,82 g; Szénhidrát 68,83 g; Cukor 3,04 g; Só 1,43 g	Fehérje 33,36 g; Zsír 18,15 g; T.Zsírsav 2,41 g; Szénhidrát 84,57 g; Cukor 5,00 g; Só 5,13 g	Fehérje 31,71 g; Zsír 14,99 g; T.Zsírsav 5,30 g; Szénhidrát 77,65 g; Cukor 0,00 g; Só 1,30 g	Fehérje 62,14 g; Zsír 30,36 g; T.Zsírsav 10,16 g; Szénhidrát 92,98 g; Cukor 18,78 g; Só 6,54 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Sütőtökös kókuszgolyó [1,7,12,(3,5,6,8)]	Májaskrém házi[7], Burgonyás kenyér[1], Paradicsom, Uborka	Zabkorpás pogácsa [1,3,7], Natúr joghurt[7], Alma	Töltött tojás 4-6 év[3,10,(12)], Rozsos kenyér[1], Jégsaláta	Trapista sajt[7], Korpás kifli[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)], Farmersaláta [7]
		Energia: 156,21 Kcal / 652,96 Kj	Energia: 175,07 Kcal / 731,79 Kj	Energia: 313,32 Kcal / 1 309,68 Kj	Energia: 189,87 Kcal / 793,66 Kj	Energia: 243,54 Kcal / 1 018,00 Kj
		Fehérje: 3,12 g; Zsír: 8,42 g; T.Zsírsav: 5,08 g	Fehérje: 4,75 g; Zsír: 3,86 g; T.Zsírsav: 0,95 g	Fehérje: 14,97 g; Zsír: 29,44 g; T.Zsírsav: 14,03 g	Fehérje: 8,26 g; Zsír: 5,40 g; T.Zsírsav: 1,33 g	Fehérje: 11,67 g; Zsír: 6,28 g; T.Zsírsav: 3,81 g
		Szénhidrát: 23,58 g; Cukor: 4,50 g; Só: 0,22 g	Szénhidrát: 28,51 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,20 g	Szénhidrát: 45,34 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,12 g	Szénhidrát: 24,96 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,48 g	Szénhidrát: 34,37 g; Cukor: 0,13 g; Só: 1,46 g

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető