# Heti étlap 2025.11.17. - 2025.11.21.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **(00491) Gyermek reform 4-6 év** | Banános kefírturmix 4-6 év[7], Korpás kifli[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)] | Refrom tea mézzel, Sajtos zakuszka[7], Kukoricás kenyér[1] | Refrom tea mézzel, Gombakrémes melegszendvics[1,7], Jégsaláta | Refrom tea mézzel, Avokádós-tojássalátás wrap[3,10,(7)] | Refrom tea mézzel, Húskrém , Rozsos kenyér [1], Reform zöldség |
| | | Energia: 341,19 Kcal / 1 426,17 Kj | Energia: 186,34 Kcal / 778,90 Kj | Energia: 295,28 Kcal / 1 234,27 Kj | Energia: 142,67 Kcal / 596,36 Kj | Energia: 191,53 Kcal / 800,60 Kj |
| | | Fehérje: 8,85 g; Zsír: 3,72 g; T.Zsírsav: 2,11 g | Fehérje: 4,72 g; Zsír: 3,29 g; T.Zsírsav: 1,85 g | Fehérje: 11,59 g; Zsír: 14,14 g; T.Zsírsav: 7,45 g | Fehérje: 5,66 g; Zsír: 11,65 g; T.Zsírsav: 2,08 g | Fehérje: 8,87 g; Zsír: 5,35 g; T.Zsírsav: 1,05 g |
| | | Szénhidrát: 65,91 g; Cukor: 8,23 g; Só: 0,89 g | Szénhidrát: 30,93 g; Cukor: 1,62 g; Só: 1,07 g | Szénhidrát: 30,53 g; Cukor: 1,62 g; Só: 0,60 g | Szénhidrát: 5,05 g; Cukor: 1,62 g; Só: 0,28 g | Szénhidrát: 32,07 g; Cukor: 1,80 g; Só: 1,45 g |
| | | | | | | |
| **Ebéd** | **(00491) Gyermek reform 4-6 év** | Körteleves[1,7], Zöldséges rakott tészta [1,7], Mandarin | Paradicsomleves bazsalikommal[1,3,9], Csirkemájas rizottó , Csalamádé(12), Körte | Gyümölcslé 100%, Mediterrán pulykamell 4-6 év[1,7], Párolt bulgur[1], Görög saláta[7], Banán | Köményes sertéssült, Burgonyapüré [7], Almás lilakáposzta, Kivi | Bakonyi csirke tokány [1,7], Zablisztes galuska köret[1,3], Káposzta saláta , Alma |
| | | Energia: 686,12 Kcal / 2 867,98 Kj | Energia: 443,22 Kcal / 1 852,66 Kj | Energia: 625,78 Kcal / 2 615,76 Kj | Energia: 526,01 Kcal / 2 198,72 Kj | Energia: 333,79 Kcal / 1 395,24 Kj |
| | | Fehérje: 34,45 g; Zsír: 15,02 g; T.Zsírsav: 5,73 g | Fehérje: 23,43 g; Zsír: 9,18 g; T.Zsírsav: 1,31 g | Fehérje: 27,73 g; Zsír: 21,52 g; T.Zsírsav: 7,76 g | Fehérje: 21,04 g; Zsír: 28,10 g; T.Zsírsav: 8,32 g | Fehérje: 26,00 g; Zsír: 7,86 g; T.Zsírsav: 1,99 g |
| | | Szénhidrát: 115,53 g; Cukor: 19,98 g; Só: 5,03 g | Szénhidrát: 68,03 g; Cukor: 5,00 g; Só: 3,53 g | Szénhidrát: 85,78 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,09 g | Szénhidrát: 58,62 g; Cukor: 5,00 g; Só: 2,79 g | Szénhidrát: 45,51 g; Cukor: 2,00 g; Só: 3,17 g |
| | | | | | | |
| **Uzsonna** | **(00491) Gyermek reform 4-6 év** | Camembertes körözött 4-6 év[7], Burgonyás kenyér [1], Uborka | Olajos halsaláta[4,(6)], Rozsos Bagett-lenmagos [1,11,(3,5,6,7,8,9 | Sokmagvas-sajtos túrókorong[3,7], Sárgarépa | Trappista sajt[7], Rozsos Zsemle[1], Kefíres vegyes saláta[7] | Céklás brownie[1,3,7], Natúr joghurt[7] |
| | | Energia: 147,27 Kcal / 615,59 Kj | Energia: 529,73 Kcal / 2 214,27 Kj | Energia: 183,83 Kcal / 768,41 Kj | Energia: 263,57 Kcal / 1 101,72 Kj | Energia: 260,58 Kcal / 1 089,22 Kj |
| | | Fehérje: 4,49 g; Zsír: 1,55 g; T.Zsírsav: 0,73 g | Fehérje: 18,23 g; Zsír: 15,62 g; T.Zsírsav: 2,76 g | Fehérje: 17,54 g; Zsír: 9,14 g; T.Zsírsav: 5,27 g | Fehérje: 15,75 g; Zsír: 10,15 g; T.Zsírsav: 3,88 g | Fehérje: 10,65 g; Zsír: 17,24 g; T.Zsírsav: 8,76 g |
| | | Szénhidrát: 27,49 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,92 g | Szénhidrát: 79,07 g; Cukor: 0,22 g; Só: 1,79 g | Szénhidrát: 7,74 g; Cukor: 2,81 g; Só: 0,55 g | Szénhidrát: 46,71 g; Cukor: 0,16 g; Só: 1,53 g | Szénhidrát: 35,70 g; Cukor: 17,48 g; Só: 0,38 g |

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

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető