Heti étlap 2025.11.24. - 2025.11.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Almás zabkása reform [1,7]	Refrom tea mézzel, Zelleres tojáskrém 4-6 év [3,7,9,10,(12)], Rozsos Zsemle[1], Paradicsom	Refrom tea mézzel, Paradicsomos halkrém [4,7,(6)], Burgonyás kenyér[1], Retek piros	Refrom tea mézzel, Olaszos melegszendvics [1,7], Jégsaláta	Refrom tea mézzel, Padlizsánkrém [3,7,10,(12)], Rozsos kenyér[1]
		Energia: 127,62 Kcal / 533,45 Kj	Energia: 401,53 Kcal / 1 678,40 Kj	Energia: 240,32 Kcal / 1 004,54 Kj	Energia: 239,22 Kcal / 999,94 Kj	Energia: 221,31 Kcal / 925,08 Kj
		Fehérje: 11,28 g; Zsír: 5,20 g; T.Zsírsav: 3,45 g	Fehérje: 9,48 g; Zsír: 22,19 g; T.Zsírsav: 5,50 g	Fehérje: 7,95 g; Zsír: 8,77 g; T.Zsírsav: 3,14 g	Fehérje: 8,18 g; Zsír: 9,64 g; T.Zsírsav: 2,85 g	Fehérje: 3,36 g; Zsír: 11,10 g; T.Zsírsav: 2,60 g
		Szénhidrát: 32,77 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,26 g	Szénhidrát: 39,45 g; Cukor: 1,78 g; Só: 2,30 g	Szénhidrát: 29,67 g; Cukor: 1,62 g; Só: 1,20 g	Szénhidrát: 27,75 g; Cukor: 1,62 g; Só: 0,31 g	Szénhidrát: 27,41 g; Cukor: 1,80 g; Só: 1,76 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Zöldséges lencseleves [9,10,(1,12)], Túrós-sütőtökös sütemény[3,7,(12)], Alma	Afrikai harcsapaprikás [1,4,7], Párolt bulgur[1], Csemege uborka(12), Körte	Cukkinis-gombás fasírt [1,3,7], Párolt jázminrizs, Paradicsom mártás [1,9], Banán	Karfiolkrémleves [1,3,7], Rakott sárgarépa bulg. moz.[1,7], Mandarin	Gyümölcslé 100%, Fűszeres csirke , Sült édesburgonya, Coleslaw saláta[3,7,10,(12)], Alma
		Energia: 625,67 Kcal / 2 615,30 Kj	Energia: 297,92 Kcal / 1 245,31 Kj	Energia: 537,33 Kcal / 2 246,04 Kj	Energia: 623,30 Kcal / 2 605,39 Kj	Energia: 504,82 Kcal / 2 110,15 Kj
		Fehérje: 36,20 g; Zsír: 18,16 g; T.Zsírsav: 5,39 g	Fehérje: 21,20 g; Zsír: 7,65 g; T.Zsírsav: 3,00 g	Fehérje: 21,69 g; Zsír: 12,78 g; T.Zsírsav: 2,54 g	Fehérje: 25,31 g; Zsír: 38,76 g; T.Zsírsav: 14,06 g	Fehérje: 24,42 g; Zsír: 15,39 g; T.Zsírsav: 0,64 g
		Szénhidrát: 78,73 g; Cukor: 31,97 g; Só: 4,11 g	Szénhidrát: 44,37 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,15 g	Szénhidrát: 86,33 g; Cukor: 5,02 g; Só: 1,71 g	Szénhidrát: 62,82 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,64 g	Szénhidrát: 73,20 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,05 g
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Brokkolikrém [7], Kukoricás kenyér[1], Zöldhagyma	Májaskrém házi[7], Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika, Uborka	Eidami sajt[7], Korpás kifli[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)], Reform zöldség	Házi meggyes joghurt [1,7], Rozsos Bagett-lenmagos[1,11,(3,5,6,7,8,9	Sajtos-olívás focaccia [1,7], Joghurtos saláta[7]
		Energia: 135,18 Kcal / 565,05 Kj	Energia: 168,70 Kcal / 705,17 Kj	Energia: 356,47 Kcal / 1 490,04 Kj	Energia: 486,54 Kcal / 2 033,74 Kj	Energia: 548,81 Kcal / 2 294,03 Kj
		Fehérje: 4,28 g; Zsír: 3,57 g; T.Zsírsav: 1,71 g	Fehérje: 5,17 g; Zsír: 4,00 g; T.Zsírsav: 0,93 g	Fehérje: 20,81 g; Zsír: 14,49 g; T.Zsírsav: 8,67 g	Fehérje: 17,61 g; Zsír: 12,21 g; T.Zsírsav: 0,99 g	Fehérje: 33,20 g; Zsír: 17,24 g; T.Zsírsav: 3,97 g
		Szénhidrát: 33,01 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,95 g	Szénhidrát: 26,13 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,24 g	Szénhidrát: 35,03 g; Cukor: 0,13 g; Só: 0,91 g	Szénhidrát: 76,33 g; Cukor: 0,22 g; Só: 1,48 g	Szénhidrát: 73,37 g; Cukor: 0,01 g; Só: 2,77 g

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

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető