Heti étlap 2025.12.01. - 2025.12.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Fahéjas-meggyes zabkása[1,7]	Cukkinis tojásomlett [3,7], Rozsos kenyér[1], Kápia paprika	Mascarponés melegszendvics 4-6[1,7], Zöldpaprika, Zöldhagyma	Almás zabpehely aprósüti[1,3,7], Kefír[7]	Refrom tea mézzel, Rozmaringos halkrém[4,7,(6)], Kukoricás kenyér[1], Jégsaláta
		Energia: 125,37 Kcal / 524,05 Kj	Energia: 227,01 Kcal / 948,90 Kj	Energia: 221,10 Kcal / 924,20 Kj	Energia: 428,35 Kcal / 1 790,50 Kj	Energia: 201,91 Kcal / 843,98 Kj
		Fehérje 11,29 g; Zsír 5,15 g; T.Zsírsav 2,04 g; Szénhidrát 32,25 g; Cukor 0,00 g; Só 0,30 g	Fehérje 8,68 g; Zsír 8,30 g; T.Zsírsav 1,72 g; Szénhidrát 27,42 g; Cukor 0,18 g; Só 2,83 g	Fehérje 10,84 g; Zsír 7,07 g; T.Zsírsav 3,88 g; Szénhidrát 28,90 g; Cukor 0,00 g; Só 1,24 g	Fehérje 14,94 g; Zsír 25,60 g; T.Zsírsav 11,61 g; Szénhidrát 67,44 g; Cukor 14,99 g; Só 0,45 g	Fehérje 4,15 g; Zsír 6,07 g; T.Zsírsav 1,57 g; Szénhidrát 29,67 g; Cukor 1,62 g; Só 0,89 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Töltött kaliforniai paprika [1,7], Natúr joghurt[7], Banán	Fejtett babl zöldséges 4-6 év[1,3,9], Túrós kölesfelfújt[3,7], Málna öntet(12)	Karalábékrémleves [1,7,9], Baconben sült camembert[7,(1)], Párolt jázminrizs, Párolt vegyes zöldség, Sütőtökágy	Zöldborsófőzelék tk. lisztből[1,7], Tojásvagdalt [1,3], Körte	Gyümölcslé 100%, Hawaii csirkemell[7], Zöldséges kuszkusz[1], Mandarin
		Energia: 446,97 Kcal / 1 868,33 Kj	Energia: 544,41 Kcal / 2 275,63 Kj	Energia: 927,19 Kcal / 3 875,65 Kj	Energia: 259,02 Kcal / 1 082,70 Kj	Energia: 329,26 Kcal / 1 376,31 Kj
		Fehérje 26,49 g; Zsír 19,31 g; T.Zsírsav 7,14 g; Szénhidrát 62,16 g; Cukor 0,00 g; Só 0,62 g	Fehérje 27,01 g; Zsír 20,10 g; T.Zsírsav 6,20 g; Szénhidrát 76,64 g; Cukor 15,19 g; Só 3,82 g	Fehérje 27,90 g; Zsír 59,35 g; T.Zsírsav 23,32 g; Szénhidrát 69,24 g; Cukor 0,00 g; Só 5,78 g	Fehérje 14,00 g; Zsír 5,05 g; T.Zsírsav 1,00 g; Szénhidrát 45,70 g; Cukor 5,01 g; Só 2,15 g	Fehérje 30,74 g; Zsír 8,47 g; T.Zsírsav 3,25 g; Szénhidrát 45,48 g; Cukor 8,09 g; Só 0,66 g
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Karfiolkrém[7], Korpás kifli[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)], Jégsaláta	Házi teljeskiőrlésű pizza [1,7], Reform zöldség olivaolajjal	Mozzarella sajt[7], Rozsos Bagett-lenmagos [1,11,(3,5,6,7,8,9, Téli vitamin saláta 4-6 év[8]	Húskrém vajas 4-6 év [7,10,(12)], Burgonyás kenyér[1], Paradicsom, Uborka	Paradicsomos avokádókrém [3,10,(7,12)], Rozsos Bagett[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)], Lilahagyma
		Energia: 209,32 Kcal / 874,96 Kj	Energia: 205,52 Kcal / 859,07 Kj	Energia: 495,22 Kcal / 2 070,02 Kj	Energia: 227,39 Kcal / 950,49 Kj	Energia: 312,18 Kcal / 1 304,91 Kj
		Fehérje 5,49 g; Zsír 7,08 g; T.Zsírsav 2,00 g; Szénhidrát 31,12 g; Cukor 0,13 g; Só 0,86 g	Fehérje 12,67 g; Zsír 4,74 g; T.Zsírsav 1,34 g; Szénhidrát 31,76 g; Cukor 0,02 g; Só 0,58 g	Fehérje 18,42 g; Zsír 16,85 g; T.Zsírsav 4,59 g; Szénhidrát 67,11 g; Cukor 4,27 g; Só 3,92 g	Fehérje 4,25 g; Zsír 10,11 g; T.Zsírsav 5,09 g; Szénhidrát 28,25 g; Cukor 0,00 g; Só 0,80 g	Fehérje 8,67 g; Zsír 7,16 g; T.Zsírsav 1,24 g; Szénhidrát 56,23 g; Cukor 0,22 g; Só 1,64 g

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

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