# Heti étlap 2025.12.08. - 2025.12.12.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **(00491) Gyermek reform 4-6 év** | Refrom tea mézzel, Brokkolis tojáslepény [1,3,7], Rozsos kenyér[1], Pritamin paprika | Refrom tea mézzel, Sült paprikakrém sajttal[7], Kukoricás kenyér[1] | Erdei gyümölcsös-kakaós köleskása[7] | Refrom tea mézzel, Két sajtos melegszendvics [1,7], Reform zöldség olivaolajjal | Házi krémtúró refrom[7], Erzsébet kenyér[1,7,(3,5,6,8,9,10,11)], Banán |
| | | Energia: 202,99 Kcal / 848,50 Kj | Energia: 159,92 Kcal / 668,47 Kj | Energia: 117,67 Kcal / 491,86 Kj | Energia: 239,49 Kcal / 1 001,07 Kj | Energia: 358,75 Kcal / 1 499,58 Kj |
| | | Fehérje 6,92 g; Zsír 4,77 g; T.Zsírsav 1,39 g; Szénhidrát 30,25 g; Cukor 1,80 g; Só 0,85 g | Fehérje 3,20 g; Zsír 2,07 g; T.Zsírsav 0,88 g; Szénhidrát 33,97 g; Cukor 1,62 g; Só 0,82 g | Fehérje 10,25 g; Zsír 4,60 g; T.Zsírsav 2,18 g; Szénhidrát 32,78 g; Cukor 0,00 g; Só 0,27 g | Fehérje 11,25 g; Zsír 15,11 g; T.Zsírsav 6,66 g; Szénhidrát 26,64 g; Cukor 1,80 g; Só 1,23 g | Fehérje 11,01 g; Zsír 9,37 g; T.Zsírsav 4,75 g; Szénhidrát 56,46 g; Cukor 5,13 g; Só 0,77 g |
| **Ebéd** | **(00491) Gyermek reform 4-6 év** | Legényfogóleves[1,9], Almás-zabpelyhes tk. pite [1,3,7], Körte | Pulykafasírt 4-6 év[1,3], Párolt bulgur[1], Karalábémártás[1,7], Alma | Sült csirkecomb filé , Csőbensült sárgarépa [1,3,7], Kuszkusz köret [1], Mandarin | Zöldségleves zabgaluskával[3], Rakott kelbimbó 4-6 év[1,7,9], Narancs | Spenótos halfilé[1,4,7,(2,3,6,9,10)], Burgonyapüré [7], Vitamin saláta, Kivi |
| | | Energia: 361,21 Kcal / 1 509,86 Kj | Energia: 461,30 Kcal / 1 928,23 Kj | Energia: 356,15 Kcal / 1 488,71 Kj | Energia: 739,86 Kcal / 3 092,61 Kj | Energia: 269,16 Kcal / 1 125,09 Kj |
| | | Fehérje 18,40 g; Zsír 16,05 g; T.Zsírsav 5,80 g; Szénhidrát 55,00 g; Cukor 13,24 g; Só 1,65 g | Fehérje 21,74 g; Zsír 21,43 g; T.Zsírsav 4,81 g; Szénhidrát 50,76 g; Cukor 0,00 g; Só 1,04 g | Fehérje 27,91 g; Zsír 21,65 g; T.Zsírsav 8,53 g; Szénhidrát 37,91 g; Cukor 0,00 g; Só 5,35 g | Fehérje 29,22 g; Zsír 42,92 g; T.Zsírsav 10,41 g; Szénhidrát 72,23 g; Cukor 0,01 g; Só 5,19 g | Fehérje 8,81 g; Zsír 6,30 g; T.Zsírsav 1,78 g; Szénhidrát 57,34 g; Cukor 5,07 g; Só 1,25 g |
| **Uzsonna** | **(00491) Gyermek reform 4-6 év** | Lenmagos sajtkrém[7], Korpás kifli[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)], Jégsaláta, Paradicsom | Pannónia sajt(7), Rozsos Bagett[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)], Kefíres vegyes saláta[7] | Padlizsánkrém [3,7,10,(12)], Rozsos Zsemle[1], Retek piros | Zabkorpás pogácsa [1,3,7], Natúr joghurt[7], Alma | Májaskrém házi[7], Burgonyás kenyér[1], Paradicsom, Uborka |
| | | Energia: 221,56 Kcal / 926,12 Kj | Energia: 330,52 Kcal / 1 381,57 Kj | Energia: 279,27 Kcal / 1 167,35 Kj | Energia: 313,32 Kcal / 1 309,68 Kj | Energia: 175,07 Kcal / 731,79 Kj |
| | | Fehérje 5,79 g; Zsír 8,21 g; T.Zsírsav 4,80 g | Fehérje 17,89 g; Zsír 9,81 g; T.Zsírsav 3,90 g | Fehérje 6,51 g; Zsír 11,88 g; T.Zsírsav 2,83 g | Fehérje 14,97 g; Zsír 29,44 g; T.Zsírsav 14,03 g | Fehérje 4,75 g; Zsír 3,86 g; T.Zsírsav 0,95 g |

| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 31,01 g | 0,13 g | 1,06 g | 61,49 g | 0,22 g | 1,48 g | 38,39 g | 0,16 g | 2,16 g | 45,34 g | 0,00 g | 1,12 g | 28,51 g | 0,00 g | 1,20 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető