Heti étlap 2025.12.15. - 2025.12.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Házi gyümölcsjoghurt[7], Rozsos Bagett-lenmagos [1,11,(3,5,6,7,8,9,10)]	Trapista sajt[7], Rozsos Zsemle[1], Reform zöldség olivaolajjal	Refrom tea mézzel, Tojásomlett[1,3,7], Rozsos kenyér[1], Paradicsom, Uborka	Refrom tea mézzel, Mozarella sajt cukkinikarika[7], Padlizsán karikák olivaolajon , Paradicsomkarikák olivaolajjal, Burgonyás kenyér[1]	Refrom tea mézzel, Avokadókrém [3,7,10,(12)], Rozsos Zsemle[1], Zöldhagyma
		Energia: 473,34 Kcal / 1 978,56 Kj	Energia: 253,15 Kcal / 1 058,17 Kj	Energia: 257,78 Kcal / 1 077,52 Kj	Energia: 371,07 Kcal / 1 551,07 Kj	Energia: 350,96 Kcal / 1 467,01 Kj
		Fehérje: 17,28 g; Zsír: 12,48 g; T.Zsírsav: 4,79 g	Fehérje: 11,02 g; Zsír: 6,89 g; T.Zsírsav: 3,88 g	Fehérje: 8,90 g; Zsír: 11,55 g; T.Zsírsav: 2,28 g	Fehérje: 9,66 g; Zsír: 19,19 g; T.Zsírsav: 4,22 g	Fehérje: 9,83 g; Zsír: 18,13 g; T.Zsírsav: 3,77 g
		Szénhidrát: 73,28 g; Cukor: 10,82 g; Só: 1,52 g	Szénhidrát: 36,34 g; Cukor: 0,16 g; Só: 1,54 g	Szénhidrát: 28,99 g; Cukor: 1,80 g; Só: 1,07 g	Szénhidrát: 37,18 g; Cukor: 1,62 g; Só: 1,09 g	Szénhidrát: 43,61 g; Cukor: 1,78 g; Só: 2,18 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Almaleves friss[1,7], Fetás-sült paradicsomos csirke[7], Rozmaringos burgonya[7], Mediterrán saláta[3,9,10,(12)], Körte	Tárkonyos csirkeraguleves[1,9], Bulgurfelfújt[1,3,7], Meggy öntett(12), Mandarin	Gyümölcslé 100%, Zöldborsós tonhalragu[4,(6)], Tészta köret durum [1], Narancs	Sárgaborsó főzelék , Vagdalt zabpelyhes 4-6 év[1,3,9], Alma	Bakonyi csirke tokány [7], Párolt rizsköret , Fejes saláta , Kivi
		Energia: 695,30 Kcal / 2 906,35 Kj	Energia: 537,37 Kcal / 2 246,21 Kj	Energia: 512,87 Kcal / 2 143,80 Kj	Energia: 541,30 Kcal / 2 262,63 Kj	Energia: 304,41 Kcal / 1 272,43 Kj
		Fehérje: 37,27 g; Zsír: 19,65 g; T.Zsírsav: 4,73 g	Fehérje: 26,98 g; Zsír: 25,94 g; T.Zsírsav: 9,28 g	Fehérje: 22,53 g; Zsír: 15,57 g; T.Zsírsav: 3,41 g	Fehérje: 28,30 g; Zsír: 21,98 g; T.Zsírsav: 3,81 g	Fehérje: 20,83 g; Zsír: 5,08 g; T.Zsírsav: 0,13 g
		Szénhidrát: 94,58 g; Cukor: 9,99 g; Só: 2,61 g	Szénhidrát: 93,69 g; Cukor: 23,78 g; Só: 1,98 g	Szénhidrát: 69,76 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,95 g	Szénhidrát: 57,96 g; Cukor: 0,05 g; Só: 3,02 g	Szénhidrát: 49,15 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,00 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Gombakrém[7], Rozsos kenyér[1], Jégsaláta	Pritaminpaprikás túrókrém[7], Kukoricás kenyér[1], Retek piros	Zöldséges-húsos rétes [1,3,9]	Zöldségkrém [7], Rozsos kenyér[1]	Sütőtökös kókuszgolyó [1,7,12,(3,5,6,8)], Banán
		Energia: 190,28 Kcal / 795,37 Kj	Energia: 185,64 Kcal / 775,98 Kj	Energia: 331,57 Kcal / 1 385,96 Kj	Energia: 121,20 Kcal / 506,62 Kj	Energia: 261,18 Kcal / 1 091,73 Kj
		Fehérje: 5,83 g; Zsír: 6,22 g; T.Zsírsav: 2,25 g	Fehérje: 5,38 g; Zsír: 3,63 g; T.Zsírsav: 1,29 g	Fehérje: 25,70 g; Zsír: 5,03 g; T.Zsírsav: 0,89 g	Fehérje: 2,86 g; Zsír: 4,53 g; T.Zsírsav: 2,69 g	Fehérje: 4,42 g; Zsír: 8,52 g; T.Zsírsav: 5,08 g
		Szénhidrát: 25,68 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,19 g	Szénhidrát: 29,51 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,80 g	Szénhidrát: 44,62 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,89 g	Szénhidrát: 24,44 g; Cukor: 0,18 g; Só: 0,90 g	Szénhidrát: 47,78 g; Cukor: 4,50 g; Só: 0,28 g

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető