Heti étlap 2026.01.05. - 2026.01.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Refrom tea mézzel, Sajtos-tojásos tortilla[3], Uborka	Refrom tea mézzel, Tonhalas melegszendvicskrém [3,4,7,10,(6)], Paradicsom	Erdei gyümölcsös-kakaós zabkása[1,7]	Refrom tea mézzel, Körtés sajtkrém[7], Erzsébet kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11)]	Refrom tea mézzel, Avokádós tojáskrém[3,7], Burgonyás kenyér[1], Retek piros
		Energia: 40,19 Kcal / 167,99 Kj	Energia: 44,49 Kcal / 185,97 Kj	Energia: 120,75 Kcal / 504,74 Kj	Energia: 141,43 Kcal / 591,18 Kj	Energia: 238,42 Kcal / 996,60 Kj
		Fehérje 2,96 g; Zsír 2,43 g; T.Zsírsav 0,62 g; Szénhidrát 2,10 g; Cukor 1,62 g; Só 0,07 g	Fehérje 2,99 g; Zsír 6,41 g; T.Zsírsav 0,01 g; Szénhidrát 3,06 g; Cukor 1,62 g; Só 0,00 g	Fehérje 11,40 g; Zsír 5,11 g; T.Zsírsav 2,08 g; Szénhidrát 31,27 g; Cukor 0,00 g; Só 0,30 g	Fehérje 5,49 g; Zsír 4,26 g; T.Zsírsav 2,22 g; Szénhidrát 29,83 g; Cukor 2,70 g; Só 0,94 g	Fehérje 4,99 g; Zsír 10,11 g; T.Zsírsav 2,60 g; Szénhidrát 29,12 g; Cukor 1,62 g; Só 0,99 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Indiai csirke[9,(12)], Párolt jázminrizs, Káposzta saláta , Mandarin	Tejszínes-cukkinis tészta [1,3,7], Parmezán sajt[7], Körte	Gyümölcslé 100%, Gyros tál édesburgonyával[7, (1,3,6,10,11)], Narancs	Zöldségkrémleves[1,3,7], Olivával töltött csirkemell [7], Kuszkusz köret [1], Paradicsomsaláta, Banán	Csirkeraguleves friss [9], Rakott brokkoli túróval-kölessel 4-6 év [3,7], Alma
		Energia: 476,25 Kcal / 1 990,73 Kj	Energia: 642,41 Kcal / 2 685,27 Kj	Energia: 377,46 Kcal / 1 577,78 Kj	Energia: 566,18 Kcal / 2 366,63 Kj	Energia: 600,77 Kcal / 2 511,22 Kj
		Fehérje 28,57 g; Zsír 9,15 g; T.Zsírsav 1,03 g; Szénhidrát 72,54 g; Cukor 2,00 g; Só 2,85 g	Fehérje 38,18 g; Zsír 31,79 g; T.Zsírsav 16,00 g; Szénhidrát 50,13 g; Cukor 0,00 g; Só 2,29 g	Fehérje 23,35 g; Zsír 12,13 g; T.Zsírsav 2,23 g; Szénhidrát 47,39 g; Cukor 0,00 g; Só 2,17 g	Fehérje 31,78 g; Zsír 27,47 g; T.Zsírsav 9,13 g; Szénhidrát 50,73 g; Cukor 5,00 g; Só 3,15 g	Fehérje 47,77 g; Zsír 16,89 g; T.Zsírsav 7,24 g; Szénhidrát 63,19 g; Cukor 0,00 g; Só 4,11 g
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Padlizsánkrém [3,7,10, (12)], Kukoricás kenyér[1], Jégsaláta	Eidami sajt[7], Rozsos Bagett-lenmagos[1,11, (3,5,6,7,8,9,10)], Tökmagos olívaolajos saláta	Sokmagvas-sajtos túrókorong[3,7], Natúr joghurt[7], Alma	Vörösbabkrém[7], Rozsos stangli[1], Kápia paprika	Májaskrém házi[7], Rozsos Zsemle[1], Zöldpaprika, Paradicsom
		Energia: 226,28 Kcal / 945,85 Kj	Energia: 545,19 Kcal / 2 278,89 Kj	Energia: 308,50 Kcal / 1 289,53 Kj	Energia: 256,53 Kcal / 1 072,30 Kj	Energia: 233,10 Kcal / 974,36 Kj
		Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav

2,44 g	10,98 g	2,58 g	26,25 g	23,95 g	10,01 g	23,74 g	15,44 g	9,05 g	8,32 g	16,87 g	8,51 g	7,88 g	4,78 g	1,17 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,62 g	0,00 g	1,74 g	60,41 g	0,22 g	2,99 g	18,29 g	2,81 g	0,44 g	36,23 g	0,21 g	1,00 g	38,51 g	0,16 g	1,57 g

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető