Heti étlap 2026.01.12. - 2026.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Banános köleskása[7]	Refrom tea mézzel, Mascarponés melegszendvics 4-6[1,7], Uborka	Refrom tea mézzel, Lenmagos sajtkrém[7], Rozsos kenyér[1], Paradicsom, Zöldpaprika	Refrom tea mézzel, Tojásomlett 4-6 év[3,7], Rozsos kenyér[1], Reform zöldség olivaolajjal	Refrom tea mézzel, Zöldségkrém [7], Kukoricás kenyér[1], Uborka
		Energia: 147,66 Kcal / 617,22 Kj	Energia: 222,38 Kcal / 929,55 Kj	Energia: 214,00 Kcal / 894,52 Kj	Energia: 283,06 Kcal / 1 183,19 Kj	Energia: 140,47 Kcal / 587,16 Kj
		Fehérje: 10,18 g; Zsír: 4,22 g; T.Zsírsav: 1,93 g	Fehérje: 10,38 g; Zsír: 6,98 g; T.Zsírsav: 3,88 g	Fehérje: 4,22 g; Zsír: 8,34 g; T.Zsírsav: 4,67 g	Fehérje: 14,07 g; Zsír: 12,28 g; T.Zsírsav: 2,92 g	Fehérje: 2,06 g; Zsír: 4,44 g; T.Zsírsav: 2,66 g
		Szénhidrát: 41,07 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,29 g	Szénhidrát: 28,52 g; Cukor: 1,62 g; Só: 1,24 g	Szénhidrát: 27,78 g; Cukor: 1,80 g; Só: 0,95 g	Szénhidrát: 27,15 g; Cukor: 1,80 g; Só: 1,21 g	Szénhidrát: 29,97 g; Cukor: 1,62 g; Só: 0,87 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Sült csirkecomb filé , Párolt rizsköret , Almás-kéksajtos kukoricasaláta [3,7,10,(12)], Alma	Gombakrémleves 4-6 év [1,3,9], Töltött cukkini [1,3,7], Natúr joghurt[7], Banán	Vajban sült hal[4,7], Zöldséges kuszkusz[1], Sajtmártás[1,7], Körte	Csirkemell fasírt[1,3], Zablisztes lencsefőzelék [1,7,10,(12)], Mandarin	Húsos zöldbableves[1], Sütőtökös-mákos pite [1,3,7,(12)], Narancs
		Energia: 786,77 Kcal / 3 288,70 Kj	Energia: 871,51 Kcal / 3 642,91 Kj	Energia: 462,48 Kcal / 1 933,17 Kj	Energia: 545,85 Kcal / 2 281,65 Kj	Energia: 455,38 Kcal / 1 903,49 Kj
		Fehérje: 28,07 g; Zsír: 42,90 g; T.Zsírsav: 8,26 g	Fehérje: 34,95 g; Zsír: 40,83 g; T.Zsírsav: 3,14 g	Fehérje: 15,86 g; Zsír: 39,66 g; T.Zsírsav: 12,30 g	Fehérje: 35,90 g; Zsír: 18,15 g; T.Zsírsav: 4,33 g	Fehérje: 19,62 g; Zsír: 23,01 g; T.Zsírsav: 7,87 g
		Szénhidrát: 80,48 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,62 g	Szénhidrát: 90,21 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,94 g	Szénhidrát: 29,35 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,58 g	Szénhidrát: 58,63 g; Cukor: 3,00 g; Só: 1,21 g	Szénhidrát: 64,25 g; Cukor: 21,23 g; Só: 1,23 g
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Pritaminpaprikás túrókrém[7], Rozsos stangli[1], Jégsaláta	Smoothie, Korpás kifli[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)]	Húskrém , Rozsos Zsemle[1], Kápia paprika, Lilahagyma	Pannónia sajt(7), Rozsos Bagett-lenmagos[1,11, (3,5,6,7,8,9,10)], Tökmagos olívaolajos saláta	Avokadókrém [3,7,10, (12)], Burgonyás kenyér [1], Sörretek
		Energia: 284,85 Kcal / 1 190,67 Kj	Energia: 372,64 Kcal / 1 557,64 Kj	Energia: 208,67 Kcal / 872,24 Kj	Energia: 369,69 Kcal / 1 545,30 Kj	Energia: 292,89 Kcal / 1 224,28 Kj
		Fehérje: 10,98 g; Zsír: 12,42 g; T.Zsírsav: 2,74 g	Fehérje: 7,14 g; Zsír: 1,70 g; T.Zsírsav: 0,23 g	Fehérje: 8,43 g; Zsír: 5,40 g; T.Zsírsav: 1,27 g	Fehérje: 18,69 g; Zsír: 16,27 g; T.Zsírsav: 5,12 g	Fehérje: 5,89 g; Zsír: 17,15 g; T.Zsírsav: 3,52 g
		Szénhidrát: 33,24 g; Cukor: 0,21 g; Só: 0,92 g	Szénhidrát: 80,23 g; Cukor: 0,13 g; Só: 1,09 g	Szénhidrát: 40,16 g; Cukor: 0,16 g; Só: 1,67 g	Szénhidrát: 59,88 g; Cukor: 0,22 g; Só: 2,99 g	Szénhidrát: 28,93 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,78 g

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

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető