Heti étlap 2026.01.19. - 2026.01.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Refrom tea mézzel, Eidami sajt, Rozsos Bagett[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)], Jégsaláta, Paradicsom	Refrom tea mézzel, Olaszos melegszendvics [1,7], Reform zöldség olivaolajjal	Refrom tea mézzel, Házi teljeskiőrlésű pizza[1,7]	Refrom tea mézzel, Avokádós-tojássalátás wrap[3,10,(7)]	Házi granola[1,(12)], Natúr joghurt[7]
		Energia: 259,21 Kcal / 1 083,50 Kj	Energia: 239,46 Kcal / 1 000,94 Kj	Energia: 212,43 Kcal / 887,96 Kj	Energia: 142,66 Kcal / 596,32 Kj	Energia: 337,72 Kcal / 1 411,67 Kj
		Fehérje: 20,92 g; Zsír: 14,28 g; T.Zsírsav: 8,80 g	Fehérje: 8,34 g; Zsír: 9,66 g; T.Zsírsav: 2,85 g	Fehérje: 12,38 g; Zsír: 4,73 g; T.Zsírsav: 1,34 g	Fehérje: 5,66 g; Zsír: 11,64 g; T.Zsírsav: 2,08 g	Fehérje: 16,52 g; Zsír: 15,80 g; T.Zsírsav: 6,79 g
		Szénhidrát: 54,22 g; Cukor: 1,84 g; Só: 1,48 g	Szénhidrát: 28,02 g; Cukor: 1,62 g; Só: 0,32 g	Szénhidrát: 32,84 g; Cukor: 1,64 g; Só: 0,57 g	Szénhidrát: 5,05 g; Cukor: 1,62 g; Só: 0,28 g	Szénhidrát: 52,39 g; Cukor: 4,05 g; Só: 0,10 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Nyírségi gombócleves [1,3,7,9], Túrós kölesfelfújt[3,7], Őszibarackmártás [1,7]	Rakott kelkáposzta besamel[1,7], Alma	Gyümölcslé 100%, Parajos-paradicsomos lasagne[1,3,7], Mandarin	Bazs. paradicsom leves [1,9], Fűszeres csirkemell csíkok, Párolt rizsköret , Párolt vegyes zöldség, Uborka saláta	Zabpelyhes csirkemellfasírt[1,3,9], Édes burgonyapüré[7], Céklasaláta, Narancs
		Energia: 739,41 Kcal / 3 090,73 Kj	Energia: 566,96 Kcal / 2 369,89 Kj	Energia: 487,51 Kcal / 2 037,79 Kj	Energia: 335,46 Kcal / 1 402,22 Kj	Energia: 347,97 Kcal / 1 454,51 Kj
		Fehérje: 40,41 g; Zsír: 25,59 g; T.Zsírsav: 8,53 g	Fehérje: 31,46 g; Zsír: 24,32 g; T.Zsírsav: 6,38 g	Fehérje: 28,11 g; Zsír: 10,36 g; T.Zsírsav: 3,86 g	Fehérje: 22,06 g; Zsír: 7,00 g; T.Zsírsav: 0,88 g	Fehérje: 21,71 g; Zsír: 15,15 g; T.Zsírsav: 4,73 g
		Szénhidrát: 104,96 g; Cukor: 49,77 g; Só: 4,72 g	Szénhidrát: 65,42 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,14 g	Szénhidrát: 69,90 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,44 g	Szénhidrát: 49,56 g; Cukor: 7,50 g; Só: 3,82 g	Szénhidrát: 70,30 g; Cukor: 13,93 g; Só: 1,96 g
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Őszi, sütőtökös saláta[7], Korpás kifli[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)]	Májaskrém házi[7], Rozsos Zsemle[1], Uborka, Lilahagyma	Házi krémtúró refrom[7], Erzsébet kenyér[1,7,(3,5,6,8,9,10,11)], Alma	Brokkolikrém [7], Rozsos Bagett-lenmagos[1,11,(3,5,6,7,8,9,10)]	Sült paprikakrém sajttal [7], Burgonyás kenyér[1], Sörretek
		Energia: 247,82 Kcal / 1 035,89 Kj	Energia: 222,62 Kcal / 930,55 Kj	Energia: 288,55 Kcal / 1 206,14 Kj	Energia: 321,79 Kcal / 1 345,08 Kj	Energia: 152,34 Kcal / 636,78 Kj
		Fehérje: 7,67 g; Zsír: 8,07 g; T.Zsírsav: 2,64 g	Fehérje: 7,90 g; Zsír: 4,71 g; T.Zsírsav: 1,16 g	Fehérje: 10,10 g; Zsír: 9,67 g; T.Zsírsav: 4,74 g	Fehérje: 12,53 g; Zsír: 9,56 g; T.Zsírsav: 2,63 g	Fehérje: 4,05 g; Zsír: 2,05 g; T.Zsírsav: 0,90 g
		Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:

		35,80 g	1,75 g	0,96 g	39,54 g	0,16 g	1,57 g	39,26 g	5,13 g	0,71 g	56,92 g	0,22 g	1,72 g	31,48 g	0,00 g	0,79 g

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