Heti étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Refrom tea mézzel, Pritaminpaprikás túrókrém [7], Rozsos kenyér[1], Jégsaláta	Refrom tea mézzel, Trappista sajt[7], Rozsos Bagett-lenmagos[1,11,(3,5,6,7,8,9,10)], Reform zöldség olivaolajjal	Refrom tea mézzel, Két sajtos melegszendvics [1,7], Sörretek	Refrom tea mézzel, Zelleres tojáskrém 4-6 év [3,7,9,10,(12)], Kukoricás kenyér[1], Jégsaláta	Banános kefírturmix 4-6 év[7], Korpás kifli[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)]
		Energia: 173,38 Kcal / 724,73 Kj	Energia: 326,83 Kcal / 1 366,15 Kj	Energia: 247,24 Kcal / 1 033,46 Kj	Energia: 349,25 Kcal / 1 459,87 Kj	Energia: 341,19 Kcal / 1 426,17 Kj
		Fehérje: 6,08 g; Zsír: 3,69 g; T.Zsírsav: 1,31 g	Fehérje: 16,58 g; Zsír: 12,13 g; T.Zsírsav: 4,56 g	Fehérje: 11,25 g; Zsír: 15,13 g; T.Zsírsav: 6,66 g	Fehérje: 5,71 g; Zsír: 21,28 g; T.Zsírsav: 5,24 g	Fehérje: 8,85 g; Zsír: 3,72 g; T.Zsírsav: 2,11 g
		Szénhidrát: 26,77 g; Cukor: 1,80 g; Só: 0,75 g	Szénhidrát: 57,60 g; Cukor: 1,84 g; Só: 1,97 g	Szénhidrát: 27,03 g; Cukor: 1,80 g; Só: 1,22 g	Szénhidrát: 30,58 g; Cukor: 1,62 g; Só: 1,95 g	Szénhidrát: 65,91 g; Cukor: 8,23 g; Só: 0,89 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Sárgaborsós raguleves, Teljes kiőrlésű szilvás pite [1,3,7]	Zöldborsófőzelék tk. lisztből[1,7], Tojásvagdalt [1,3], Banán	Zöldségleves zabgaluskával[3], Csirkemell gombás szósszal[1,7], Kuszkusz köret [1], Mandarin	Mozzarellás csirkemell [7], Párolt bulgur[1], Tzatziki saláta 4-6 év[7], Alma	Gyümölcslé 100%, Muszaka reform 4-6 év [3,7], Narancs
		Energia: 306,10 Kcal / 1 279,50 Kj	Energia: 310,99 Kcal / 1 299,94 Kj	Energia: 245,81 Kcal / 1 027,49 Kj	Energia: 370,77 Kcal / 1 549,82 Kj	Energia: 518,50 Kcal / 2 167,33 Kj
		Fehérje: 20,87 g; Zsír: 12,51 g; T.Zsírsav: 5,03 g	Fehérje: 14,90 g; Zsír: 4,85 g; T.Zsírsav: 1,00 g	Fehérje: 17,24 g; Zsír: 13,88 g; T.Zsírsav: 3,55 g	Fehérje: 24,24 g; Zsír: 12,69 g; T.Zsírsav: 3,22 g	Fehérje: 28,71 g; Zsír: 17,72 g; T.Zsírsav: 5,60 g
		Szénhidrát: 50,37 g; Cukor: 11,81 g; Só: 0,73 g	Szénhidrát: 57,90 g; Cukor: 5,01 g; Só: 2,19 g	Szénhidrát: 19,41 g; Cukor: 0,01 g; Só: 3,67 g	Szénhidrát: 40,83 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,41 g	Szénhidrát: 70,75 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,22 g
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Karfiolkrém[7], Burgonyás kenyér[1], Uborka	Húskrém , Rozsos Zsemle[1], Paradicsom, Lilahagyma	Olajos halsaláta[4,(6)], Rozsos stangli[1]	Kókuszos zabkeksz[1,7], Natúr joghurt[7], Körte	Pannónia sajt(7), Tk. Tönköly zsemle[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)], Téli vitamin saláta 4-6 év[8]
		Energia: 194,41 Kcal / 812,63 Kj	Energia: 207,14 Kcal / 865,85 Kj	Energia: 449,62 Kcal / 1 879,41 Kj	Energia: 378,84 Kcal / 1 583,55 Kj	Energia: 301,12 Kcal / 1 258,68 Kj
		Fehérje: 3,34 g; Zsír: 7,02 g; T.Zsírsav: 1,87 g	Fehérje: 8,43 g; Zsír: 5,40 g; T.Zsírsav: 1,28 g	Fehérje: 15,08 g; Zsír: 18,39 g; T.Zsírsav: 3,28 g	Fehérje: 13,24 g; Zsír: 32,24 g; T.Zsírsav: 16,40 g	Fehérje: 15,91 g; Zsír: 12,48 g; T.Zsírsav: 5,11 g

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,76 g	0,00 g	0,71 g	39,74 g	0,16 g	1,67 g	56,04 g	0,21 g	1,19 g	59,36 g	9,23 g	0,22 g	47,05 g	4,29 g	3,21 g

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