Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Almás kefir[7], Rozsos Bagett[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)]	Refrom tea mézzel, Gombakrémes melegszendvics[1,7], Jégsaláta	Refrom tea mézzel, Brokkolis tojáslepény [1,3,7], Rozsos kenyér[1], Kaliforniai paprika	Mozzarella sajt[7], Rozsos stangli[1], Tökmagos olívaolajos saláta	Refrom tea mézzel, Paradicsomos avokádókrém [3,10, (7,12)], Rozsos kenyér[1]
		Energia: 267,23 Kcal / 1 117,02 Kj	Energia: 295,28 Kcal / 1 234,27 Kj	Energia: 196,98 Kcal / 823,38 Kj	Energia: 440,58 Kcal / 1 841,62 Kj	Energia: 194,55 Kcal / 813,22 Kj
		Fehérje: 8,29 g; Zsír: 1,87 g; T.Zsírsav: 0,90 g; Szénhidrát: 52,44 g; Cukor: 0,22 g; Só: 1,49 g	Fehérje: 11,59 g; Zsír: 14,14 g; T.Zsírsav: 7,45 g; Szénhidrát: 30,53 g; Cukor: 1,62 g; Só: 0,60 g	Fehérje: 7,14 g; Zsír: 4,89 g; T.Zsírsav: 1,40 g; Szénhidrát: 32,33 g; Cukor: 1,80 g; Só: 0,86 g	Fehérje: 22,50 g; Zsír: 24,42 g; T.Zsírsav: 7,57 g; Szénhidrát: 37,03 g; Cukor: 0,21 g; Só: 3,14 g	Fehérje: 3,39 g; Zsír: 6,73 g; T.Zsírsav: 1,00 g; Szénhidrát: 27,43 g; Cukor: 1,80 g; Só: 0,87 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Kínai édes-savanyú[1], Párolt rizsköret , Körte	Kurkumás csirkeraguleves[9], Zabkorpás túrógombóc 4-6 év[1,3,7], Málna öntet (12), Alma	Csőbensült zöldséges harcsa[1,4,7], Kuszkusz köret [1], Mandarin	Karalábékrémleves [1,7,9], Kemencés csirkemellfilé[7,9,(1)], Bulgursaláta[1], Banán	Rakott csirkés édesburgonya[7], Káposzta saláta , Narancs
		Energia: 553,09 Kcal / 2 311,92 Kj	Energia: 683,97 Kcal / 2 858,99 Kj	Energia: 233,81 Kcal / 977,33 Kj	Energia: 747,81 Kcal / 3 125,85 Kj	Energia: 365,79 Kcal / 1 529,00 Kj
		Fehérje: 25,08 g; Zsír: 12,41 g; T.Zsírsav: 1,40 g; Szénhidrát: 85,76 g; Cukor: 10,10 g; Só: 5,57 g	Fehérje: 45,65 g; Zsír: 27,43 g; T.Zsírsav: 9,51 g; Szénhidrát: 69,90 g; Cukor: 24,33 g; Só: 6,25 g	Fehérje: 19,39 g; Zsír: 14,95 g; T.Zsírsav: 6,03 g; Szénhidrát: 28,71 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,73 g	Fehérje: 34,33 g; Zsír: 36,02 g; T.Zsírsav: 10,61 g; Szénhidrát: 73,34 g; Cukor: 2,40 g; Só: 7,22 g	Fehérje: 19,85 g; Zsír: 14,96 g; T.Zsírsav: 3,71 g; Szénhidrát: 50,16 g; Cukor: 2,00 g; Só: 1,15 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Csicseriborsó krém[7], Burgonyás kenyér[1], Uborka, Sörretek	Sajtos zakuszka[7], Rozsos Buci[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)]	Májaskrém házi[7], Kukoricás kenyér[1], Zöldpaprika, Lilahagyma	Rozmaringos tonhalpástétom ref[4,7,10, (6,12)], Rozsos kenyér[1], Paradicsom, Uborka	Magvas pogácsa [1,3,7], Natúr joghurt[7], Banán
		Energia: 216,05 Kcal / 903,09 Kj	Energia: 224,89 Kcal / 940,04 Kj	Energia: 182,80 Kcal / 764,10 Kj	Energia: 214,51 Kcal / 896,65 Kj	Energia: 622,01 Kcal / 2 600,00 Kj
		Fehérje: 11,80 g; Zsír: 3,24 g; T.Zsírsav: 0,62 g	Fehérje: 8,32 g; Zsír: 4,12 g; T.Zsírsav: 2,10 g	Fehérje: 4,28 g; Zsír: 3,93 g; T.Zsírsav: 0,91 g	Fehérje: 10,52 g; Zsír: 8,16 g; T.Zsírsav: 2,80 g	Fehérje: 26,38 g; Zsír: 26,32 g; T.Zsírsav: 8,35 g
		Szénhidrát: 32,69 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,78 g	Szénhidrát: 37,21 g; Cukor: 0,16 g; Só: 1,42 g	Szénhidrát: 31,32 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,22 g	Szénhidrát: 26,39 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,18 g	Szénhidrát: 73,80 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,50 g

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető