Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Refrom tea barna cukorral, Tojásomlett [1,3,7], Rozsos kenyér[1], Jégsaláta	Almás zabkása reform [1,7]	Refrom tea barna cukorral, Trapista sajt[7], Kukoricás kenyér[1], Paradicsom	Házi gyümölcsjoghurt[7], Sajtos stangli[1]	Refrom tea barna cukorral, Burgonyás kenyér[1], Tonhalas melegszendvicskrém [3,4,7,10,(6)], Savanyú káposzta(12)
		Energia: 252,70 Kcal / 1 056,29 Kj	Energia: 127,62 Kcal / 533,45 Kj	Energia: 222,42 Kcal / 929,72 Kj	Energia: 282,36 Kcal / 1 180,26 Kj	Energia: 183,73 Kcal / 767,99 Kj
		Fehérje: 8,60 g; Zsír: 11,49 g; T.Zsírsav: 2,27 g	Fehérje: 11,28 g; Zsír: 5,20 g; T.Zsírsav: 2,04 g	Fehérje: 7,37 g; Zsír: 6,11 g; T.Zsírsav: 3,64 g	Fehérje: 12,32 g; Zsír: 8,60 g; T.Zsírsav: 5,29 g	Fehérje: 5,83 g; Zsír: 6,93 g; T.Zsírsav: 2,71 g
		Szénhidrát: 28,12 g; Cukor: 2,18 g; Só: 1,07 g	Szénhidrát: 32,77 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,30 g	Szénhidrát: 31,05 g; Cukor: 2,00 g; Só: 1,18 g	Szénhidrát: 38,65 g; Cukor: 10,60 g; Só: 0,04 g	Szénhidrát: 31,36 g; Cukor: 2,00 g; Só: 1,80 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Sült csirkemell , Almás lilakáposzta, Párolt rizsköret	Olasz zöldségleves [1,3,9], Csőbensült pmell spenótos pennével[1,3,7], Alma	Lencseleves [1,7,10,(12)], Farsangi fánk ízzel [1,3,7,(12)], Mandarin	Mézes-mustáros lazacfilé [4,10,(12)], Párolt bulgur [1], Banán	Daragaluska leves [1,3,(7)], Zabl. sóskamártás *mir.*4-6 év[1,7], Tojásomlett[1,3,7], Burgonya sós 150 g, Banán
		Energia: 367,90 Kcal / 1 537,82 Kj	Energia: 831,03 Kcal / 3 473,71 Kj	Energia: 893,78 Kcal / 3 736,00 Kj	Energia: 410,95 Kcal / 1 717,77 Kj	Energia: 576,55 Kcal / 2 409,98 Kj
		Fehérje: 20,36 g; Zsír: 11,31 g; T.Zsírsav: 1,37 g	Fehérje: 50,13 g; Zsír: 38,06 g; T.Zsírsav: 13,16 g	Fehérje: 32,48 g; Zsír: 41,53 g; T.Zsírsav: 8,28 g	Fehérje: 23,19 g; Zsír: 8,77 g; T.Zsírsav: 1,11 g	Fehérje: 17,97 g; Zsír: 23,20 g; T.Zsírsav: 6,40 g
		Szénhidrát: 45,79 g; Cukor: 5,00 g; Só: 4,39 g	Szénhidrát: 108,23 g; Cukor: 0,00 g; Só: 6,21 g	Szénhidrát: 110,14 g; Cukor: 34,44 g; Só: 3,73 g	Szénhidrát: 58,83 g; Cukor: 4,05 g; Só: 1,46 g	Szénhidrát: 83,19 g; Cukor: 5,99 g; Só: 2,67 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Camembertes körözött 4-6 év[7], Rozsos stangli[1], Reform zöldség olivaolajjal	Sárgaborsókrém[7], Tk. Rozsos zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)], Téli vitamin saláta 4-6 év[8]	Tojáskrém [3,10,(12)], Rozsos stangli[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)], Kápia paprika	Padlizsánkrém [3,7,10, (12)], Rozsos Bagett[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)], Lilahagyma, Cékla, Fejes káposzta	Avokadókrém [3,7,10, (12)], Rozsos stangli[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)], Lilahagyma saláta[3,7,10, (12)]
		Energia: 262,42 Kcal / 1 096,92 Kj	Energia: 294,64 Kcal / 1 231,60 Kj	Energia: 216,78 Kcal / 906,14 Kj	Energia: 351,63 Kcal / 1 469,81 Kj	Energia: 451,69 Kcal / 1 888,06 Kj
		Fehérje: 10,08 g; Zsír: 10,43 g; T.Zsírsav: 2,17 g	Fehérje: 9,91 g; Zsír: 7,59 g; T.Zsírsav: 2,12 g	Fehérje: 8,24 g; Zsír: 9,30 g; T.Zsírsav: 2,15 g	Fehérje: 8,87 g; Zsír: 11,57 g; T.Zsírsav: 2,16 g	Fehérje: 11,71 g; Zsír: 31,59 g; T.Zsírsav: 6,94 g
		Szénhidrát: 34,04 g; Cukor: 0,58 g; Só: 1,14 g	Szénhidrát: 48,28 g; Cukor: 4,18 g; Só: 3,60 g	Szénhidrát: 37,74 g; Cukor: 0,16 g; Só: 1,24 g	Szénhidrát: 56,05 g; Cukor: 0,22 g; Só: 2,58 g	Szénhidrát: 53,20 g; Cukor: 4,56 g; Só: 2,62 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető