Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Házi gyümölcsjoghurt[7], Rozsos Bagett[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)]	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]
		Energia: 399,39 Kcal / 1 669,45 Kj	Energia: 222,98 Kcal / 932,06 Kj	Energia: 138,36 Kcal / 578,34 Kj	Energia: 277,04 Kcal / 1 158,03 Kj	Energia: 140,49 Kcal / 587,25 Kj
		Fehérje 13,92 g; Zsír 6,91 g; T.Zsírsav 4,13 g; Szénhidrát 68,44 g; Cukor 10,82 g; Só 1,52 g	Fehérje 10,56 g; Zsír 7,09 g; T.Zsírsav 3,97 g; Szénhidrát 27,69 g; Cukor 1,80 g; Só 1,25 g	Fehérje 4,70 g; Zsír 3,72 g; T.Zsírsav 1,74 g; Szénhidrát 29,02 g; Cukor 1,80 g; Só 0,96 g	Fehérje 14,08 g; Zsír 12,17 g; T.Zsírsav 2,86 g; Szénhidrát 27,16 g; Cukor 1,80 g; Só 1,22 g	Fehérje 1,86 g; Zsír 4,44 g; T.Zsírsav 1,99 g; Szénhidrát 29,64 g; Cukor 1,62 g; Só 0,69 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Sült csirkecomb filé , Párolt rizsköret , Almás-kéksajtos kukoricasaláta [3,7,10,(12)], Alma	Fokhagymakrémleves [1,7], Töltött cukkini[1,3,7], Banán	Vajban sült hal[4,7], Zöldséges kuszkusz[1], Sajtmártás[1,7], Narancs	Csirkemell fasírt[1,3], Zablisztes lencsefőzelék [1,7,10,(12)], Mandarin	Húsos zöldbableves[1], Sütőtökös-mákos pite [1,3,7,(12)], Narancs
		Energia: 786,78 Kcal / 3 288,74 Kj	Energia: 692,68 Kcal / 2 895,40 Kj	Energia: 323,81 Kcal / 1 353,53 Kj	Energia: 498,59 Kcal / 2 084,11 Kj	Energia: 455,38 Kcal / 1 903,49 Kj
		Fehérje 28,07 g; Zsír 42,90 g; T.Zsírsav 8,26 g; Szénhidrát 80,48 g; Cukor 0,00 g; Só 3,62 g	Fehérje 27,81 g; Zsír 28,55 g; T.Zsírsav 8,86 g; Szénhidrát 87,26 g; Cukor 0,00 g; Só 3,30 g	Fehérje 16,10 g; Zsír 40,56 g; T.Zsírsav 15,50 g; Szénhidrát 25,85 g; Cukor 0,00 g; Só 3,43 g	Fehérje 35,89 g; Zsír 16,36 g; T.Zsírsav 3,07 g; Szénhidrát 58,67 g; Cukor 3,02 g; Só 1,20 g	Fehérje 19,62 g; Zsír 23,01 g; T.Zsírsav 7,87 g; Szénhidrát 64,25 g; Cukor 21,23 g; Só 1,24 g
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Pritaminpaprikás túrókrém[7], Rozsos stangli[1], Jégsaláta	Kókuszos zabkeksz[1,7], Kefír[7]	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: 268,23 Kcal / 1 121,20 Kj	Energia: 229,07 Kcal / 957,51 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; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav

	11,00 g	12,44 g	3,19 g	7,80 g	25,98 g	12,62 g	8,43 g	5,40 g	1,27 g	18,69 g	16,27 g	5,12 g	5,90 g	17,16 g	3,13 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,29 g	0,95 g	0,91 g	41,60 g	9,23 g	0,30 g	40,16 g	0,16 g	1,67 g	59,88 g	0,22 g	2,99 g	28,94 g	0,00 g	1,78 g

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető