Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Reform tea barna cukorral, Tojásomlett [1,3,7], Uborka, Rozsos kenyér[1]	Reform tea barna cukorral, Tonhalas melegszendvicskrém [3,4,7,10,(6)], Paradicsom, Rozsos stangli[1]	Erdei gyümölcsös-kakaós zabkása[1,7]	Refrom tea mézzel, Körtés sajtkrém[7], Erzsébet kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11)]	Házi gyümölcsjoghurt[7], Molnárka[1,3,7, (5,6,8,9,10,11)]
		Energia: 259,17 Kcal / 1 083,33 Kj	Energia: 291,78 Kcal / 1 219,64 Kj	Energia: 120,75 Kcal / 504,74 Kj	Energia: 141,43 Kcal / 591,18 Kj	Energia: 395,22 Kcal / 1 652,02 Kj
		Fehérje 8,81 g; Zsír 11,55 g; T.Zsírsav 2,26 g	Fehérje 10,69 g; Zsír 15,73 g; T.Zsírsav 4,04 g	Fehérje 11,40 g; Zsír 5,11 g; T.Zsírsav 2,08 g	Fehérje 5,49 g; Zsír 4,26 g; T.Zsírsav 2,22 g	Fehérje 12,60 g; Zsír 11,18 g; T.Zsírsav 5,95 g
		Szénhidrát 29,26 g; Cukor 3,18 g; Só 1,06 g	Szénhidrát 36,59 g; Cukor 3,21 g; Só 1,13 g	Szénhidrát 31,27 g; Cukor 0,00 g; Só 0,30 g	Szénhidrát 29,83 g; Cukor 2,70 g; Só 0,94 g	Szénhidrát 60,10 g; Cukor 10,60 g; Só 0,82 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Joghurtos csirkemell [1,7,9], Párolt jázminrizs, Káposzta saláta , Mandarin	Tejszínes-cukkinis tészta [1,3,7], Parmezán sajt[7], Körte	Gyümölcslé 100%, Gyros tál édesburgonyával[7, (1,3,6,10,11)], Narancs	Zöldségkrémleves[1,3,7], Kuszkusz köret [1], Pulykafasírt 4-6 év[1,3], Paradicsomsaláta, Banán	Csirkeraguleves friss [9], Rakott brokkoli túróval-kölessel 4-6 év [3,7], Alma
		Energia: 483,83 Kcal / 2 022,41 Kj	Energia: 642,42 Kcal / 2 685,32 Kj	Energia: 377,46 Kcal / 1 577,78 Kj	Energia: 540,94 Kcal / 2 261,13 Kj	Energia: 615,43 Kcal / 2 572,50 Kj
		Fehérje 24,98 g; Zsír 14,72 g; T.Zsírsav 2,18 g	Fehérje 38,18 g; Zsír 31,79 g; T.Zsírsav 16,00 g	Fehérje 23,35 g; Zsír 12,13 g; T.Zsírsav 2,23 g	Fehérje 20,84 g; Zsír 27,23 g; T.Zsírsav 7,23 g	Fehérje 47,57 g; Zsír 19,49 g; T.Zsírsav 9,21 g
		Szénhidrát 61,87 g; Cukor 2,00 g; Só 5,52 g	Szénhidrát 50,13 g; Cukor 0,00 g; Só 2,30 g	Szénhidrát 47,39 g; Cukor 0,00 g; Só 2,18 g	Szénhidrát 54,22 g; Cukor 5,00 g; Só 2,71 g	Szénhidrát 62,27 g; Cukor 2,22 g; Só 3,82 g

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Padlizsánkrém [3,7,10, (12)], Kukoricás kenyér[1], Jégsaláta			Eidami sajt[7], Burgonyás kenyér[1], Reform zöldség			Májaskrém házi[7], Rozsos kenyér[1], Lilahagyma			Vörösbabkrém[7], Rozsos stangli[1], Kápia paprika			Natúr vajkrém[7], Rozsos Zsemle[1], Pritamin paprika		
		Energia: 226,29 Kcal / 945,89 Kj			Energia: 341,56 Kcal / 1 427,72 Kj			Energia: 136,21 Kcal / 569,36 Kj			Energia: 256,53 Kcal / 1 072,30 Kj			Energia: 203,53 Kcal / 850,76 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2,45 g	11,00 g	1,88 g	18,65 g	14,41 g	8,54 g	5,32 g	4,72 g	1,98 g	8,32 g	16,87 g	5,01 g	5,53 g	3,27 g	1,27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29,63 g	0,00 g	1,74 g	31,62 g	0,00 g	0,76 g	29,36 g	0,18 g	1,24 g	36,23 g	0,21 g	1,00 g	36,50 g	0,16 g	1,04 g

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető