Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Reform tea barna cukorral, Olaszos melegszendvics[1,7], Rozsos Bagett[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)], Jégsaláta	Reform tea mézzel, Rozamringos tonhalpástétom[4,7,10,(6,12)], Rozsos Zsemle [1], Reform zöldség	Reform tea barna cukorral, Tojásomlett [1,3,7], Kukoricás kenyér [1], Paradicsom	Reform tea barna cukorral, Lecsó cukkinivel [3], Rozsos kenyér[1]	Banános kefírturmix 4-6 év[7], Rozsos Buci[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)]
		Energia: 492,67 Kcal / 2 059,36 Kj	Energia: 366,11 Kcal / 1 530,34 Kj	Energia: 277,87 Kcal / 1 161,50 Kj	Energia: 208,26 Kcal / 870,53 Kj	Energia: 380,40 Kcal / 1 590,07 Kj
		Fehérje 15,68 g; Zsír 10,63 g; T.Zsírsav 3,18 g	Fehérje 16,51 g; Zsír 10,54 g; T.Zsírsav 3,01 g	Fehérje 7,86 g; Zsír 11,49 g; T.Zsírsav 2,25 g	Fehérje 6,51 g; Zsír 5,59 g; T.Zsírsav 0,92 g	Fehérje 9,79 g; Zsír 4,53 g; T.Zsírsav 2,21 g
		Szénhidrát 79,47 g; Cukor 3,22 g; Só 1,80 g	Szénhidrát 49,59 g; Cukor 8,26 g; Só 1,59 g	Szénhidrát 33,69 g; Cukor 3,00 g; Só 1,03 g	Szénhidrát 34,05 g; Cukor 3,18 g; Só 1,58 g	Szénhidrát 72,22 g; Cukor 8,26 g; Só 1,12 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Banán, Paradicsomleves bazsalikommal[1,3,9], Rakott, gombás csirkemell [1,7,(3,6,10,11)]	Alma, Karalábékrémleves [1,7,9], Zöldséges-feta sajtos lasagne[1,3,7]	Körte, Sajtos zabpelyhes vagdalt[1,3,7], Lencsefőzelék zabliszttel [1,7,10,(12)], Rozsos kenyér[1]	Alma, Fűszeres harcsafilé reform[4,7], Basmati rizs, Kukorica saláta	Banán, Tárkonyos csirkeraguleves[1,9], Meggyes rétes *mir.* [1,3,8]
		Energia: 686,50 Kcal / 2 869,57 Kj	Energia: 530,80 Kcal / 2 218,74 Kj	Energia: 664,61 Kcal / 2 778,07 Kj	Energia: 503,23 Kcal / 2 103,50 Kj	Energia: 1 304,32 Kcal / 5 452,06 Kj
		Fehérje 27,65 g; Zsír 22,39 g; T.Zsírsav 4,11 g	Fehérje 28,16 g; Zsír 23,65 g; T.Zsírsav 7,21 g	Fehérje 32,71 g; Zsír 20,53 g; T.Zsírsav 5,48 g	Fehérje 21,93 g; Zsír 18,70 g; T.Zsírsav 6,12 g	Fehérje 44,66 g; Zsír 25,57 g; T.Zsírsav 4,10 g
		Szénhidrát 92,70 g; Cukor 5,00 g; Só 5,30 g	Szénhidrát 54,88 g; Cukor 0,00 g; Só 3,41 g	Szénhidrát 84,03 g; Cukor 3,18 g; Só 1,83 g	Szénhidrát 61,95 g; Cukor 5,00 g; Só 4,10 g	Szénhidrát 221,75 g; Cukor 21,98 g; Só 2,19 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Zöldségkrém [7], Burgonyás kenyér[1]	Házi meggyes joghurt [1,7], Molnárka[1,3,7, (5,6,8,9,10,11)]	Mozarella sajt pritaminágyon[7], Rozsos stangli[1], Fejes saláta	Camembertes körözött 4-6 év[7], Rozsos Zsemle [1], Zöldpaprika, Cékla	Töltött tojás 4-6 év[3,10, (12)], Burgonyás kenyér [1], Reform zöldség olivaolajjal
		Energia: 124,91 Kcal / 522,12 Kj	Energia: 408,42 Kcal / 1 707,20 Kj	Energia: 368,99 Kcal / 1 542,38 Kj	Energia: 217,44 Kcal / 908,90 Kj	Energia: 193,82 Kcal / 810,17 Kj
		Fehérje: 2,37 g; Zsír: 4,38 g; T.Zsírsav: 2,02 g	Fehérje: 12,93 g; Zsír: 10,91 g; T.Zsírsav: 2,15 g	Fehérje: 14,38 g; Zsír: 18,62 g; T.Zsírsav: 4,34 g	Fehérje: 8,24 g; Zsír: 2,58 g; T.Zsírsav: 0,95 g	Fehérje: 7,92 g; Zsír: 5,26 g; T.Zsírsav: 1,33 g
		Szénhidrát: 26,21 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,66 g	Szénhidrát: 63,15 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,78 g	Szénhidrát: 35,96 g; Cukor: 0,21 g; Só: 1,22 g	Szénhidrát: 39,57 g; Cukor: 0,16 g; Só: 1,34 g	Szénhidrát: 27,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,42 g

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető