Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Refrom tea mézzel, Körtés sajtkrém[7], Rozsos Bagett[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)]	Fahéjas-meggyes zabkása[1,7]	Reform tea barna cukorral, Avokádós tojáskrém[3,7], Rozsos Zsemle[1], Zöldpaprika	Reform tea barna cukorral, Házi krémtúró refrom[7], Rozsos kenyér [1], Reform zöldség	Refrom tea mézzel, Csirkemell sonka (1,6,7), Burgonyás kenyér[1], Sörretek
		Energia: 255,30 Kcal / 1 067,15 Kj	Energia: 125,37 Kcal / 524,05 Kj	Energia: 234,77 Kcal / 981,34 Kj	Energia: 299,62 Kcal / 1 252,41 Kj	Energia: 136,38 Kcal / 570,07 Kj
		Fehérje: 8,92 g; Zsír: 4,00 g; T.Zsírsav: 1,97 g; Szénhidrát: 54,11 g; Cukor: 1,84 g; Só: 1,72 g	Fehérje: 11,29 g; Zsír: 5,15 g; T.Zsírsav: 2,04 g; Szénhidrát: 32,25 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,30 g	Fehérje: 8,09 g; Zsír: 11,61 g; T.Zsírsav: 4,43 g; Szénhidrát: 40,15 g; Cukor: 3,16 g; Só: 1,22 g	Fehérje: 12,20 g; Zsír: 9,45 g; T.Zsírsav: 4,26 g; Szénhidrát: 38,43 g; Cukor: 7,23 g; Só: 0,83 g	Fehérje: 5,64 g; Zsír: 0,63 g; T.Zsírsav: 0,17 g; Szénhidrát: 28,98 g; Cukor: 1,62 g; Só: 1,01 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Zöldségleves zabgaluskával[3], Carbonara spag., durum sajttal[1,3,7], Banán	Zablisztes tökfőzelék 4-6 év[1,7], Magvas csirkemell[1], Rozsos kenyér[1], Körte	Gyümölcslé 100%, Budapest pulyka ragu reform, Basmati rizs	Baconbe göngyölt aszalt szilvás pulykamell(1,12), Édes burgonyapüré[7], Paradicsomsaláta, Banán	Alma, Zöldbabos raguleves (friss)[1,7,9], Zabkorpás túrógombóc 4-6 év[1,3,7]
		Energia: 632,28 Kcal / 2 642,93 Kj	Energia: 473,14 Kcal / 1 977,73 Kj	Energia: 243,89 Kcal / 1 019,46 Kj	Energia: 382,87 Kcal / 1 600,40 Kj	Energia: 898,53 Kcal / 3 755,86 Kj
		Fehérje: 30,09 g; Zsír: 26,99 g; T.Zsírsav: 9,92 g; Szénhidrát: 66,58 g; Cukor: 0,01 g; Só: 4,17 g	Fehérje: 32,05 g; Zsír: 10,86 g; T.Zsírsav: 2,88 g; Szénhidrát: 58,49 g; Cukor: 2,18 g; Só: 4,89 g	Fehérje: 18,39 g; Zsír: 5,43 g; T.Zsírsav: 0,53 g; Szénhidrát: 30,57 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,11 g	Fehérje: 21,84 g; Zsír: 22,23 g; T.Zsírsav: 8,62 g; Szénhidrát: 76,85 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,43 g	Fehérje: 49,23 g; Zsír: 51,23 g; T.Zsírsav: 17,17 g; Szénhidrát: 65,34 g; Cukor: 15,54 g; Só: 9,36 g
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Rozamringos tonhalpástétom[4,7,10, (6,12)], Kukoricás kenyér [1], Jégsaláta	Padlizsánkrém [3,7,10, (12)], Rozsos Bagett-lenmagos[1,11, (3,5,6,7,8,9,10)], Tökmagos olívaolajos saláta	Sokmagvas-sajtos túrókorong[3,7], Natúr joghurt[7], Alma	Májaskrém házi[7], Rozsos stangli[1], Savanyú káposzta(12)	Eidami sajt, Korpás kifli [1,(3,5,6,7,8,9,10,11)], Zöldpaprika, Paradicsom
		Energia: 242,99 Kcal / 1 015,70 Kj	Energia: 463,14 Kcal / 1 935,93 Kj	Energia: 308,51 Kcal / 1 289,57 Kj	Energia: 254,83 Kcal / 1 065,19 Kj	Energia: 149,82 Kcal / 626,25 Kj
		Fehérje: 9,21 g; Zsír: 8,88 g; T.Zsírsav: 2,76 g	Fehérje: 13,93 g; Zsír: 21,23 g; T.Zsírsav: 3,37 g	Fehérje: 23,74 g; Zsír: 15,44 g; T.Zsírsav: 9,05 g	Fehérje: 9,90 g; Zsír: 13,45 g; T.Zsírsav: 3,43 g	Fehérje: 9,97 g; Zsír: 5,88 g; T.Zsírsav: 3,60 g

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28,65 g	0,00 g	1,15 g	61,39 g	0,22 g	4,03 g	18,29 g	2,97 g	0,44 g	34,00 g	0,21 g	1,58 g	31,26 g	0,13 g	0,81 g

.....	.....	.....
Élelmezési osztályvezető	Vezető dietetikus	Gazdaságvezető