# Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök |
|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **(00491) Gyermek reform 4-6 év** | Refrom tea mézzel, Pritaminpaprikás túrókrém [7], Rozsos stangli[1], Jégsaláta | Reform tea barna cukorral, Tojásomlett [1,3,7], Rozsos Bagett-lenmagos[1,11, (3,5,6,7,8,9,10)], Reform zöldség olivaolajjal | [7], Molnárka[1,3,7, (5,6,8,9,10,11)] | Refrom tea mézzel, Pannónia sajt(7), Kukoricás kenyér[1], Sárgarépa, Karalábé |
| | | Energia: 275,39 Kcal / 1 151,13 Kj | Energia: 458,14 Kcal / 1 915,03 Kj | Energia: 443,18 Kcal / 1 852,49 Kj | Energia: 163,57 Kcal / 683,72 Kj |
| | | Fehérje 11,06 g; Zsír 12,46 g; T.Zsírsav 3,19 g | Fehérje 17,07 g; Zsír 17,52 g; T.Zsírsav 3,17 g | Fehérje 10,61 g; Zsír 8,46 g; T.Zsírsav 2,15 g | Fehérje 8,06 g; Zsír 6,17 g; T.Zsírsav 3,64 g |
| | | Szénhidrát 34,93 g; Cukor 2,57 g; Só 0,91 g | Szénhidrát 60,62 g; Cukor 3,22 g; Só 1,83 g | Szénhidrát 78,69 g; Cukor 0,00 g; Só 0,78 g | Szénhidrát 33,97 g; Cukor 1,62 g; Só 0,81 g |
| | | | | | |
| **Ebéd** | **(00491) Gyermek reform 4-6 év** | Banán, Brokkolifőzelék [1], Vagdalt zabpelyhes 4-6 év[1,3,9], Rozsos kenyér[1] | Alma, Szilvakrémleves [7], Grill csirkemell (1,3,6,7,10,11), Tepsiben sült zöldséges burgonya, Vitamin saláta | Alma, Gyümölcslé 100%, Rakott kelkáposzta besamel[1,7] | Banán, Zellerkrémleves [1,3,7,9], Afrikai harcsapaprikás[1,4,7], Zablisztes galuska köret [1,3], Uborka saláta |
| | | Energia: 538,96 Kcal / 2 252,85 Kj | Energia: 542,38 Kcal / 2 267,15 Kj | Energia: 642,49 Kcal / 2 685,61 Kj | Energia: 450,54 Kcal / 1 883,26 Kj |
| | | Fehérje 22,49 g; Zsír 16,84 g; T.Zsírsav 3,18 g | Fehérje 37,52 g; Zsír 12,03 g; T.Zsírsav 2,14 g | Fehérje 31,85 g; Zsír 24,32 g; T.Zsírsav 5,25 g | Fehérje 29,85 g; Zsír 14,80 g; T.Zsírsav 5,42 g |
| | | Szénhidrát 71,79 g; Cukor 0,22 g; Só 4,30 g | Szénhidrát 83,69 g; Cukor 9,00 g; Só 3,45 g | Szénhidrát 84,21 g; Cukor 0,00 g; Só 0,78 g | Szénhidrát 73,05 g; Cukor 2,50 g; Só 2,63 g |
| | | | | | |

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök |
|---|---|---|---|---|---|
| **Uzsonna** | **(00491) Gyermek reform 4-6 év** | Snidlinges szendvicskrém[7], Burgonyás kenyér[1], Paradicsom | Sajtos zakuszka[7], Rozsos Zsemle[1], Lilahagyma | Pulykamellsonka , Burgonyás kenyér[1], Cékla, Fejes saláta | Kókuszos zabkeksz[1,7], Natúr joghurt[7], Körte |
| | | Energia: 144,69 Kcal / 604,80 Kj | Energia: 224,89 Kcal / 940,04 Kj | Energia: 172,18 Kcal / 719,71 Kj | Energia: 378,84 Kcal / 1 583,55 Kj |
| | | Fehérje: 4,80 g; Zsír: 2,62 g; T.Zsírsav: 0,10 g | Fehérje: 8,56 g; Zsír: 4,14 g; T.Zsírsav: 2,10 g | Fehérje: 8,14 g; Zsír: 1,33 g; T.Zsírsav: 0,27 g | Fehérje: 13,24 g; Zsír: 32,24 g; T.Zsírsav: 16,40 g |
| | | Szénhidrát: 28,11 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,66 g | Szénhidrát: 38,90 g; Cukor: 0,16 g; Só: 1,42 g | Szénhidrát: 34,46 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,36 g | Szénhidrát: 59,36 g; Cukor: 9,23 g; Só: 0,23 g |
| | | | | | |

..... Élelmezési osztályvezető

..... Vezető dietetikus

..... Gazdaságvezető