Heti étlap 2026.04.06. - 2026.04.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Refrom tea mézzel, Zöldséges tojásomlett reform[1,3,7], Burgonyás kenyér[1], Paradicsom	Reform tea barna cukorral, Szendvicskrém [7], Rozsos Zsemle[1], Hónapos retek	Reform tea barna cukorral, Sajtos-tojásos tortilla[3], Kaliforniai paprika, Uborka	Reform tea mézzel, Mascarponés melegszendvics 4-6[1,7], Rozsos Bagett[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)], Jégsaláta, Paradicsom
		Energia: 253,84 Kcal / 1 061,05 Kj	Energia: 194,51 Kcal / 813,05 Kj	Energia: 48,15 Kcal / 201,27 Kj	Energia: 501,47 Kcal / 2 096,14 Kj
		Fehérje: 8,41 g; Zsír: 9,58 g; T.Zsírsav: 2,50 g	Fehérje: 6,27 g; Zsír: 5,22 g; T.Zsírsav: 1,86 g	Fehérje: 3,47 g; Zsír: 2,59 g; T.Zsírsav: 0,62 g	Fehérje: 18,22 g; Zsír: 8,09 g; T.Zsírsav: 4,31 g
		Szénhidrát: 31,28 g; Cukor: 1,62 g; Só: 1,79 g	Szénhidrát: 39,46 g; Cukor: 3,16 g; Só: 1,18 g	Szénhidrát: 5,38 g; Cukor: 3,00 g; Só: 0,07 g	Szénhidrát: 85,17 g; Cukor: 8,50 g; Só: 2,72 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Körte, Paszternákos zöldborsófőzelék[1,7], Fűszeres csirkemell csíkok, Rozsos kenyér[1]	Alma, Gulyásleves 4-6 év [1,3,9], Júhturos sztrapacska reform[1,7]	Mézes-mustáros lazacfilé [4,10,(12)], Zöldséges kuszkusz[1], Banán	Alma, Meggyleves [1,7], Gyros tál édesburgonyával[7, (1,3,6,10,11)], Görög saláta[7]
		Energia: 346,04 Kcal / 1 446,45 Kj	Energia: 1 130,43 Kcal / 4 725,20 Kj	Energia: 270,21 Kcal / 1 129,48 Kj	Energia: 423,61 Kcal / 1 770,69 Kj
		Fehérje: 25,74 g; Zsír: 2,57 g; T.Zsírsav: 0,66 g	Fehérje: 34,29 g; Zsír: 60,69 g; T.Zsírsav: 25,29 g	Fehérje: 14,41 g; Zsír: 10,21 g; T.Zsírsav: 1,14 g	Fehérje: 28,85 g; Zsír: 20,86 g; T.Zsírsav: 5,66 g
		Szénhidrát: 57,98 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,96 g	Szénhidrát: 109,42 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,02 g	Szénhidrát: 29,23 g; Cukor: 1,62 g; Só: 1,25 g	Szénhidrát: 39,91 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,70 g

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Pulykamellsonka , Rozsos stangli[1], Jégsaláta			Karfiolkrém[7], Rozsos kenyér[1], Tökmagos olívaolajos saláta			Eidami sajt, Rozsos kenyér[1], Reform zöldség olivaolajjal			Padlizsánkrém [3,7,10, (12)], Kukoricás kenyér[1], Zöldhagyma		
		Energia: 239,33 Kcal / 1 000,40 Kj			Energia: 176,75 Kcal / 738,82 Kj			Energia: 120,95 Kcal / 505,57 Kj			Energia: 226,29 Kcal / 945,89 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,08 g	9,82 g	1,69 g	6,25 g	12,57 g	4,32 g	15,97 g	13,83 g	8,54 g	20,55 g	12,89 g	2,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33,18 g	0,21 g	1,32 g	30,31 g	0,18 g	2,28 g	25,35 g	0,18 g	0,72 g	102,74 g	0,00 g	2,13 g

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