Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Almás kefir[7], Rozsos Bagett[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)]	Refrom tea mézzel, Tepsis bundáskenyér [1,3,7], Kaliforniai paprika	Reform tea barna cukorral, Snidlinges szendvicskrém[7], Rozsos stangli[1], Kápia paprika	Refrom tea mézzel, Pulykamellsonka , Rozsos kenyér[1], Reform zöldség olivaolajjal
		Energia: 267,23 Kcal / 1 117,02 Kj	Energia: 230,77 Kcal / 964,62 Kj	Energia: 276,24 Kcal / 1 154,68 Kj	Energia: 128,11 Kcal / 535,50 Kj
		Fehérje: 8,29 g; Zsír: 1,87 g; T.Zsírsav: 0,90 g	Fehérje: 8,54 g; Zsír: 9,52 g; T.Zsírsav: 2,77 g	Fehérje: 10,52 g; Zsír: 11,58 g; T.Zsírsav: 1,51 g	Fehérje: 6,34 g; Zsír: 1,12 g; T.Zsírsav: 0,27 g
		Szénhidrát: 52,44 g; Cukor: 0,22 g; Só: 1,49 g	Szénhidrát: 28,88 g; Cukor: 1,80 g; Só: 1,01 g	Szénhidrát: 37,98 g; Cukor: 3,21 g; Só: 0,88 g	Szénhidrát: 26,99 g; Cukor: 1,80 g; Só: 1,15 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Körte, Kínai édes-savanyú[1], Párolt rizsköret	Banán, Zablisztes tökfőzelék 4-6 év[1,7], Csirkepörkölt , Rozsos kenyér[1]	Banán, Palócleves friss 4 -6 év[7], Almás-tökös pite [1,3,7]	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Rakott csirkés édesburgonya[7], Káposzta saláta , Alma
		Energia: 553,09 Kcal / 2 311,92 Kj	Energia: 509,21 Kcal / 2 128,50 Kj	Energia: 564,18 Kcal / 2 358,27 Kj	Energia: 426,25 Kcal / 1 781,73 Kj
		Fehérje: 25,08 g; Zsír: 12,41 g; T.Zsírsav: 1,40 g	Fehérje: 30,70 g; Zsír: 10,63 g; T.Zsírsav: 2,83 g	Fehérje: 21,46 g; Zsír: 24,04 g; T.Zsírsav: 4,61 g	Fehérje: 23,05 g; Zsír: 21,52 g; T.Zsírsav: 5,71 g
		Szénhidrát: 85,76 g; Cukor: 10,10 g; Só: 5,57 g	Szénhidrát: 71,96 g; Cukor: 2,18 g; Só: 2,54 g	Szénhidrát: 92,30 g; Cukor: 14,99 g; Só: 0,23 g	Szénhidrát: 62,07 g; Cukor: 2,00 g; Só: 1,89 g
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Sajtos zakuszka[7], Burgonyás kenyér[1], Uborka	Eidami sajt, Kukoricás kenyér[1], Zöldpaprika, Lilahagyma	Rozmaringos tonhalpástétom ref[4,7,10,(6,12)], Rozsos kenyér[1], Paradicsom, Uborka	Magvas pogácsa [1,3,7], Natúr joghurt[7]
		Energia: 169,98 Kcal / 710,52 Kj	Energia: 138,72 Kcal / 579,85 Kj	Energia: 214,51 Kcal / 896,65 Kj	Energia: 332,02 Kcal / 1 387,84 Kj
		Fehérje: 5,43 g; Zsír: 3,26 g; T.Zsírsav: 1,88 g	Fehérje: 15,17 g; Zsír: 13,82 g; T.Zsírsav: 8,52 g	Fehérje: 10,52 g; Zsír: 8,16 g; T.Zsírsav: 2,40 g	Fehérje: 26,18 g; Zsír: 25,87 g; T.Zsírsav: 11,02 g
		Szénhidrát: 27,84 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,05 g	Szénhidrát: 30,92 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,69 g	Szénhidrát: 26,39 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,18 g	Szénhidrát: 48,80 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,32 g

		hétfő	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**				

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető