# Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **(00491) Gyermek reform 4-6 év** | Refrom tea barna cukorral, Mascarponés melegszendvics 4-6[1,7], Bagette[1], Paradicsom | Reform tea mézzel, Tojásomlett[1,3,7], Rozsos kenyér[1], Rukkola | Refrom tea barna cukorral, Padlizsános lecsó[3], Burgonyás kenyér[1] | Reform tea mézzel, Snidlinges szendvicskrém [7], Rozsos stangli[1], Kaliforniai paprika | Refrom tea barna cukorral, Csirkemell sonka (1,6,7), Sajtos stangli, Sárgarépa, Karalábé |
| | | Energia: 856,03 Kcal / 3 578,21 Kj | Energia: 279,84 Kcal / 1 169,73 Kj | Energia: 335,90 Kcal / 1 404,06 Kj | Energia: 288,81 Kcal / 1 207,23 Kj | Energia: 32,21 Kcal / 134,64 Kj |
| | | Fehérje: 32,66 g; Zsír: 10,63 g; T.Zsírsav: 3,98 g; Szénhidrát: 161,68 g; Cukor: 2,18 g; Só: 1,24 g | Fehérje: 8,66 g; Zsír: 11,54 g; T.Zsírsav: 2,27 g; Szénhidrát: 34,03 g; Cukor: 8,28 g; Só: 1,06 g | Fehérje: 7,31 g; Zsír: 17,17 g; T.Zsírsav: 2,32 g; Szénhidrát: 41,07 g; Cukor: 4,00 g; Só: 1,74 g | Fehérje: 10,56 g; Zsír: 11,61 g; T.Zsírsav: 1,52 g; Szénhidrát: 43,27 g; Cukor: 8,31 g; Só: 0,88 g | Fehérje: 4,38 g; Zsír: 0,35 g; T.Zsírsav: 0,08 g; Szénhidrát: 7,57 g; Cukor: 2,00 g; Só: 0,46 g |
| **Ebéd** | **(00491) Gyermek reform 4-6 év** | Parajos csirkemellcsíkok [1,7], Durum tészta parmezán sajttal [1,7], Banán | Bécsi krémleves[1,7,9], Magvas rántott pulykemell [1,3], Párolt jázminrizs, Csikimártás 4-6 év [3,7,10,(12)] | Húsos zöldborsóleves[1], Zablisztes palacsinta [1,3,7], Alma | Fejtett babfőzelék [1,7], Vagdalt zabpelyhes 4-6 év[1,3,9], Rozsos kenyér [1], Körte | Hentes tokány[9,(1)], Párolt bulgur[1], Mentás limonádé |
| | | Energia: 377,13 Kcal / 1 576,40 Kj | Energia: 644,95 Kcal / 2 695,89 Kj | Energia: 313,50 Kcal / 1 310,43 Kj | Energia: 658,39 Kcal / 2 752,07 Kj | Energia: 642,89 Kcal / 2 687,28 Kj |
| | | Fehérje: 24,13 g; Zsír: 4,79 g; T.Zsírsav: 1,11 g; Szénhidrát: 58,56 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,45 g | Fehérje: 26,19 g; Zsír: 29,82 g; T.Zsírsav: 7,16 g; Szénhidrát: 81,76 g; Cukor: 5,00 g; Só: 3,23 g | Fehérje: 8,26 g; Zsír: 17,94 g; T.Zsírsav: 3,40 g; Szénhidrát: 36,44 g; Cukor: 15,01 g; Só: 2,28 g | Fehérje: 29,99 g; Zsír: 21,31 g; T.Zsírsav: 6,10 g; Szénhidrát: 91,10 g; Cukor: 2,22 g; Só: 3,54 g | Fehérje: 17,14 g; Zsír: 45,08 g; T.Zsírsav: 9,90 g; Szénhidrát: 40,66 g; Cukor: 8,10 g; Só: 4,90 g |
| **Uzsonna** | **(00491) Gyermek reform 4-6 év** | Májaskrém házi[7], Burgonyás kenyér[1], Savanyú káposzta(12) | Házi meggyes joghurt [1,7] | Petrezselymes túrókrém [7], Rozsos Zsemle[1], Zöldpaprika | Húskrém vajas 4-6 év [7,10,(12)], Rozsos Buci [1,(3,5,6,7,8,9,10,11)], Lilahagyma | Pannónia sajt(7), Rozsos kenyér[1], Mongol saláta |
| | | Energia: 139,92 Kcal / 584,87 Kj | Energia: 167,10 Kcal / 698,48 Kj | Energia: 205,20 Kcal / 857,74 Kj | Energia: 274,94 Kcal / 1 149,25 Kj | Energia: 194,06 Kcal / 811,17 Kj |
| | | Fehérje: 4,57 g; Zsír: 4,59 g; T.Zsírsav: 2,02 g; Szénhidrát: 28,01 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,44 g | Fehérje: 6,98 g; Zsír: 5,73 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 21,25 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g | Fehérje: 8,09 g; Zsír: 2,86 g; T.Zsírsav: 1,57 g; Szénhidrát: 37,15 g; Cukor: 0,69 g; Só: 1,14 g | Fehérje: 7,44 g; Zsír: 10,96 g; T.Zsírsav: 5,30 g; Szénhidrát: 40,57 g; Cukor: 0,16 g; Só: 1,19 g | Fehérje: 10,42 g; Zsír: 6,49 g; T.Zsírsav: 3,69 g; Szénhidrát: 38,77 g; Cukor: 5,18 g; Só: 3,80 g |

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

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető