Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Fahéjas-meggyes zabkása[1,7]	Reform tea mézzel, Cukkinis tojásomlett [3,7], Rozsos Bagett[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)], Kaliforniai paprika	Refrom tea barna cukorral, Húskrém , Zsemle[1], Uborka, Paradicsom	Reform tea barna cukorral, Pulykamellsonka , Kifli[1,7,(9)], Reform zöldség	Reform tea barna cukorral, Gombakrémes melegszendvics[1,7], Kukoricás kenyér[1], Lolo saláta
		Energia: 125,37 Kcal / 524,05 Kj	Energia: 374,07 Kcal / 1 563,61 Kj	Energia: 183,39 Kcal / 766,57 Kj	Energia: 194,16 Kcal / 811,59 Kj	Energia: 350,79 Kcal / 1 466,30 Kj
		Fehérje: 11,29 g; Zsír: 5,15 g; T.Zsírsav: 2,04 g	Fehérje: 13,53 g; Zsír: 8,76 g; T.Zsírsav: 1,93 g	Fehérje: 7,83 g; Zsír: 4,64 g; T.Zsírsav: 1,20 g	Fehérje: 10,35 g; Zsír: 2,48 g; T.Zsírsav: 0,73 g	Fehérje: 11,96 g; Zsír: 14,74 g; T.Zsírsav: 7,60 g
		Szénhidrát: 32,25 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,30 g	Szénhidrát: 61,03 g; Cukor: 8,32 g; Só: 1,82 g	Szénhidrát: 35,33 g; Cukor: 2,17 g; Só: 1,48 g	Szénhidrát: 35,91 g; Cukor: 3,00 g; Só: 1,06 g	Szénhidrát: 57,05 g; Cukor: 3,18 g; Só: 2,02 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Banán, Kukoricakrémleves reform [1,3,7], Sárgarépás bundában sült csirkemell [1,3], Édes burgonyapüré [7]	Mentás limonádé, Almás rakott káposzta(12)	Alma, Téliszalámi (1,6,7), Zsemle[1], Gyümölcslé 0,2l-es különféle, Zöldpaprika	Körte, Zöldborsófőzelék tk. lisztből[1,7], Vajas párolt csirkemell [7], Rozsos kenyér[1]	Banán, Fűszeres harcsafilé reform[4,7], Párolt jázminrizs, Coleslaw saláta[3,7,10, (12)]
		Energia: 765,82 Kcal / 3 201,13 Kj	Energia: 297,05 Kcal / 1 241,67 Kj	Energia: 510,92 Kcal / 2 135,65 Kj	Energia: 885,34 Kcal / 3 700,72 Kj	Energia: 571,96 Kcal / 2 390,79 Kj
		Fehérje: 40,76 g; Zsír: 39,79 g; T.Zsírsav: 8,57 g	Fehérje: 10,72 g; Zsír: 20,00 g; T.Zsírsav: 5,10 g	Fehérje: 13,96 g; Zsír: 8,31 g; T.Zsírsav: 3,11 g	Fehérje: 32,89 g; Zsír: 8,33 g; T.Zsírsav: 1,61 g	Fehérje: 19,21 g; Zsír: 23,80 g; T.Zsírsav: 5,75 g
		Szénhidrát: 99,60 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,66 g	Szénhidrát: 17,31 g; Cukor: 8,10 g; Só: 1,42 g	Szénhidrát: 93,74 g; Cukor: 0,34 g; Só: 2,34 g	Szénhidrát: 175,14 g; Cukor: 5,18 g; Só: 2,94 g	Szénhidrát: 75,61 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,88 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Burgonyás kenyér[1], Avokadókrém [3,7,10, (12)], Jégsaláta	Mozzarella sajt[7], Rozsos kenyér[1], Paradicsom, Uborka	Téliszalámi (1,6,7), Zsemle[1], Hónapos retek, Margarin	Camembertes körözött 4-6 év[7], Rozsos Zsemle [1], Zöldpaprika, Cékla	Sárgaborsókrém[7], Rozsos Bagett[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)], Reform zöldség olivaolajjal
		Energia: 289,69 Kcal / 1 210,90 Kj	Energia: 172,58 Kcal / 721,38 Kj	Energia: 224,71 Kcal / 939,29 Kj	Energia: 217,44 Kcal / 908,90 Kj	Energia: 280,03 Kcal / 1 170,53 Kj
		Fehérje: 5,95 g; Zsír: 17,14 g; T.Zsírsav: 3,13 g	Fehérje: 6,78 g; Zsír: 3,90 g; T.Zsírsav: 1,75 g	Fehérje: 8,33 g; Zsír: 13,50 g; T.Zsírsav: 4,09 g	Fehérje: 8,24 g; Zsír: 2,58 g; T.Zsírsav: 0,97 g	Fehérje: 10,44 g; Zsír: 2,01 g; T.Zsírsav: 0,85 g
		Szénhidrát: 28,85 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,78 g	Szénhidrát: 25,64 g; Cukor: 0,18 g; Só: 0,94 g	Szénhidrát: 30,51 g; Cukor: 0,17 g; Só: 1,49 g	Szénhidrát: 39,57 g; Cukor: 0,53 g; Só: 1,34 g	Szénhidrát: 57,58 g; Cukor: 0,22 g; Só: 2,07 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető