Heti étlap 2026.05.25. - 2026.05.29.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Reform tea barna cukorral, Rozsos kenyér [1], Tojásomlett[1,3,7], Paradicsom, Uborka	Házi gyümölcsjoghurt[7], Molnárka[1,3,7,(5,6,8,9,10,11)]	Refrom tea barna cukorral, Olaszos melegszendvics[1,7], Paradicsom, Rozsos Bagett[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)]	Refrom tea barna cukorral, Csirkemell sonka, Rozsos kenyér[1], Uborka
		Energia: 265,74 Kcal / 1 110,79 Kj	Energia: 395,22 Kcal / 1 652,02 Kj	Energia: 492,77 Kcal / 2 059,78 Kj	Energia: 151,46 Kcal / 633,10 Kj
		Fehérje: 9,12 g; Zsír: 11,62 g; T.Zsírsav: 2,28 g	Fehérje: 12,60 g; Zsír: 11,18 g; T.Zsírsav: 5,95 g	Fehérje: 15,56 g; Zsír: 10,62 g; T.Zsírsav: 3,19 g	Fehérje: 6,24 g; Zsír: 1,13 g; T.Zsírsav: 0,27 g
		Szénhidrát: 30,47 g; Cukor: 3,18 g; Só: 1,07 g	Szénhidrát: 60,10 g; Cukor: 10,60 g; Só: 0,82 g	Szénhidrát: 79,28 g; Cukor: 2,22 g; Só: 1,79 g	Szénhidrát: 27,24 g; Cukor: 2,18 g; Só: 1,16 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Alma, Gulyásleves 4-6 év [1,3,9], Teljes kiőrlésű szilvás pite[1,3,7]	Pestos csirke, Párolt jázminrizs, Görög saláta [7]	Alma, Burgonya főzelék zablisztel[1,7], Sült csirkecomb filé , Rozsos kenyér[1]	Gyümölcslé 100%, Banán, Rakott brokkoli bulgurral[1,7]
		Energia: 515,24 Kcal / 2 153,70 Kj	Energia: 366,96 Kcal / 1 533,89 Kj	Energia: 351,19 Kcal / 1 467,97 Kj	Energia: 618,62 Kcal / 2 585,83 Kj
		Fehérje: 18,25 g; Zsír: 29,79 g; T.Zsírsav: 8,67 g	Fehérje: 22,28 g; Zsír: 11,68 g; T.Zsírsav: 1,48 g	Fehérje: 19,93 g; Zsír: 10,36 g; T.Zsírsav: 2,19 g	Fehérje: 24,40 g; Zsír: 20,26 g; T.Zsírsav: 5,24 g
		Szénhidrát: 67,87 g; Cukor: 11,81 g; Só: 4,18 g	Szénhidrát: 43,91 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,35 g	Szénhidrát: 48,85 g; Cukor: 0,11 g; Só: 2,82 g	Szénhidrát: 98,54 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,20 g
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Zöldfűszeres sajtkrém[7], Sajtos stangli, Kaliforniai paprika	Rozsos kenyér[1], Reform zöldség, Eidami sajt	Padlizsánkrém [3,7,10,(12)], Kukoricás kenyér[1], Reform zöldség	Tonhalas szendvicskrém [3,4,7,10,(6)], Burgonyás kenyér[1], Lilahagyma
		Energia: 30,78 Kcal / 128,66 Kj	Energia: 162,35 Kcal / 678,62 Kj	Energia: 267,93 Kcal / 1 119,95 Kj	Energia: 155,19 Kcal / 648,69 Kj
		Fehérje: 1,76 g; Zsír: 2,20 g; T.Zsírsav: 1,38 g	Fehérje: 9,98 g; Zsír: 5,26 g; T.Zsírsav: 2,63 g	Fehérje: 5,77 g; Zsír: 11,74 g; T.Zsírsav: 1,88 g	Fehérje: 4,97 g; Zsír: 6,74 g; T.Zsírsav: 2,61 g
		Szénhidrát; Cukor; Só	Szénhidrát; Cukor; Só	Szénhidrát; Cukor; Só	Szénhidrát; Cukor; Só

	3,30 g	0,00 g	0,15 g	29,27 g	0,18 g	0,82 g	34,40 g	0,00 g	1,83 g	28,02 g	0,00 g	0,92 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető