Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Almás kefir[7], Rozsos Bagett[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)]	Fahéjas-meggyes zabkása[1,7]	Tepsis bundáskenyér [1,3,7], Reform tea barna cukorral	Refrom tea barna cukorral, Gombakrémes melegszendvics[1,7], Rozsos stangli[1], Zöldpaprika	Refrom tea barna cukorral, Lecsó (1), Kukoricás kenyér[1]
		Energia: 267,23 Kcal / 1 117,02 Kj	Energia: 125,37 Kcal / 524,05 Kj	Energia: 238,72 Kcal / 997,85 Kj	Energia: 460,61 Kcal / 1 925,35 Kj	Energia: 315,87 Kcal / 1 320,34 Kj
		Fehérje: 8,29 g; Zsír: 1,87 g; T.Zsírsav: 0,90 g	Fehérje: 11,29 g; Zsír: 5,15 g; T.Zsírsav: 2,04 g	Fehérje: 8,26 g; Zsír: 9,43 g; T.Zsírsav: 2,76 g	Fehérje: 17,95 g; Zsír: 23,60 g; T.Zsírsav: 9,04 g	Fehérje: 6,69 g; Zsír: 15,72 g; T.Zsírsav: 0,89 g
		Szénhidrát: 52,44 g; Cukor: 0,22 g; Só: 1,49 g	Szénhidrát: 32,25 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,30 g	Szénhidrát: 27,34 g; Cukor: 3,18 g; Só: 1,00 g	Szénhidrát: 61,31 g; Cukor: 2,39 g; Só: 2,19 g	Szénhidrát: 36,41 g; Cukor: 2,00 g; Só: 1,55 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Körte, Kínai édes-savanyú[1], Párolt rizsköret	Alma, Sóskafőzelék (friss) 4-6 év[1,7], Burgonya sós 250 g, Magvas csirkemell[1]	Banán, Brokkolikrémleves (friss) felnőtt[1,3,7,9], Baconben sült camembert[7,(1)], Zöldséges kuszkusz[1]	Nektarin, Afrikai harcsapaprikás[1,4,7], Zablisztes galuska köret [1,3], Vitamin saláta	Alma, Sült csirkemell , Steak burgonya, Uborka saláta
		Energia: 553,09 Kcal / 2 311,92 Kj	Energia: 680,27 Kcal / 2 843,53 Kj	Energia: 815,70 Kcal / 3 409,63 Kj	Energia: 369,00 Kcal / 1 542,42 Kj	Energia: 293,01 Kcal / 1 224,78 Kj
		Fehérje: 25,08 g; Zsír: 12,41 g; T.Zsírsav: 1,40 g	Fehérje: 37,80 g; Zsír: 19,95 g; T.Zsírsav: 4,61 g	Fehérje: 25,83 g; Zsír: 60,76 g; T.Zsírsav: 24,05 g	Fehérje: 26,52 g; Zsír: 8,89 g; T.Zsírsav: 3,49 g	Fehérje: 20,18 g; Zsír: 6,07 g; T.Zsírsav: 0,72 g
		Szénhidrát: 85,76 g; Cukor: 10,10 g; Só: 5,57 g	Szénhidrát: 83,88 g; Cukor: 11,99 g; Só: 10,16 g	Szénhidrát: 39,80 g; Cukor: 0,00 g; Só: 7,00 g	Szénhidrát: 53,95 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,62 g	Szénhidrát: 40,46 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,56 g
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Pulykamellsonka , Burgonyás kenyér[1], Paradicsom	Májaskrém házi[7], Rozsos Bagett-lenmagos [1,11,(3,5,6,7,8,9,10)], Reform zöldség	Sajtos zakuszka[7], Rozsos Zsemle[1], Jégsaláta, Lilahagyma	Kapros túrókrém 4-6 év [7], Rozsos kenyér[1], Sárgarépa	Magvas pogácsa [1,3,7]
		Energia: 130,99 Kcal / 547,54 Kj	Energia: 376,58 Kcal / 1 574,10 Kj	Energia: 224,10 Kcal / 936,74 Kj	Energia: 149,22 Kcal / 623,74 Kj	Energia: 222,02 Kcal / 928,04 Kj
		Fehérje: 4,89 g; Zsír: 0,85 g; T.Zsírsav: 0,24 g	Fehérje: 16,35 g; Zsír: 11,39 g; T.Zsírsav: 2,89 g	Fehérje: 9,12 g; Zsír: 4,18 g; T.Zsírsav: 2,10 g	Fehérje: 4,84 g; Zsír: 7,07 g; T.Zsírsav: 2,25 g	Fehérje: 19,78 g; Zsír: 19,87 g; T.Zsírsav: 7,22 g

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,55 g	0,00 g	0,98 g	61,41 g	0,22 g	2,10 g	41,68 g	0,16 g	1,44 g	26,69 g	0,57 g	1,81 g	41,20 g	0,00 g	1,28 g

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