Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Reform tea barna cukorral, Snidlinges szendvicskrém[7], Burgonyás kenyér[1], Kaliforniai paprika	Reform tea mézzel, Lecsó (1), Rozsos kenyér [1]	Gyümölcsös tejbeköles[7]	Refrom tea barna cukorral, Tojásomlett [1,3,7], Rozsos kenyér[1], Uborka	Refrom tea barna cukorral, Mozarella sajt pritaminágyon[7], Burgonyás kenyér[1]
		Energia: 153,23 Kcal / 640,50 Kj	Energia: 330,88 Kcal / 1 383,08 Kj	Energia: 130,06 Kcal / 543,65 Kj	Energia: 252,70 Kcal / 1 056,29 Kj	Energia: 246,20 Kcal / 1 029,12 Kj
		Fehérje 5,06 g; Zsír 2,72 g; T.Zsírsav 0,08 g; Szénhidrát 31,82 g; Cukor 3,00 g; Só 0,66 g	Fehérje 8,01 g; Zsír 15,89 g; T.Zsírsav 0,92 g; Szénhidrát 39,05 g; Cukor 8,28 g; Só 1,58 g	Fehérje 9,81 g; Zsír 4,18 g; T.Zsírsav 4,10 g; Szénhidrát 37,28 g; Cukor 5,00 g; Só 0,08 g	Fehérje 8,60 g; Zsír 11,50 g; T.Zsírsav 2,27 g; Szénhidrát 28,17 g; Cukor 2,18 g; Só 1,07 g	Fehérje 7,60 g; Zsír 9,46 g; T.Zsírsav 2,92 g; Szénhidrát 29,65 g; Cukor 2,00 g; Só 0,96 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Cseresznye, Kelbimbó főzelék GM, Sajtos zabpelyhes vagdalt[1,3,7], Rozsos kenyér[1]	Meggyleves [1,7], Harcsafilé borzas bundában[1,3,4], Bulgursaláta[1]	Paprikás csirke[1,7], Zablisztes galuska köret [1,3], Fejes saláta	Görögdinnye, Fokhagymakrémleves [1,7], Csirkemell rizottó	Hagymás rostélyos[1], Tört burgonya 150 g, Paradicsomsaláta
		Energia: 348,04 Kcal / 1 454,81 Kj	Energia: 1 166,22 Kcal / 4 874,80 Kj	Energia: 328,79 Kcal / 1 374,34 Kj	Energia: 459,70 Kcal / 1 921,55 Kj	Energia: 897,04 Kcal / 3 749,63 Kj
		Fehérje 18,73 g; Zsír 10,90 g; T.Zsírsav 2,32 g; Szénhidrát 41,76 g; Cukor 0,10 g; Só 1,67 g	Fehérje 35,06 g; Zsír 75,22 g; T.Zsírsav 9,14 g; Szénhidrát 93,08 g; Cukor 0,00 g; Só 1,87 g	Fehérje 29,72 g; Zsír 9,66 g; T.Zsírsav 3,28 g; Szénhidrát 37,52 g; Cukor 3,00 g; Só 5,18 g	Fehérje 25,98 g; Zsír 6,24 g; T.Zsírsav 2,08 g; Szénhidrát 75,96 g; Cukor 0,00 g; Só 3,18 g	Fehérje 59,90 g; Zsír 51,60 g; T.Zsírsav 10,79 g; Szénhidrát 54,36 g; Cukor 5,00 g; Só 5,72 g
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Eidami sajt, Rozsos stangli[1], Paradicsom	Gombakrém[7], Kukoricás kenyér[1], Jégsaláta	Csirkemell sonka (1,6,7), Rozsos kenyér[1], Reform zöldség	Körtés túrókrém[7], Kukoricás kenyér[1]	Brokkolikrém [7], Rozsos kenyér[1], Reform zöldség
		Energia: 245,90 Kcal / 1 027,86 Kj	Energia: 180,81 Kcal / 755,79 Kj	Energia: 162,35 Kcal / 678,62 Kj	Energia: 259,51 Kcal / 1 084,75 Kj	Energia: 164,70 Kcal / 688,45 Kj
		Fehérje 13,02 g; Zsír 14,63 g; T.Zsírsav 4,90 g; Szénhidrát 33,59 g; Cukor 0,21 g; Só 0,88 g	Fehérje 4,52 g; Zsír 8,11 g; T.Zsírsav 2,22 g; Szénhidrát 29,04 g; Cukor 0,00 g; Só 1,16 g	Fehérje 10,49 g; Zsír 1,55 g; T.Zsírsav 0,19 g; Szénhidrát 30,41 g; Cukor 0,18 g; Só 1,28 g	Fehérje 3,31 g; Zsír 8,09 g; T.Zsírsav 2,52 g; Szénhidrát 40,25 g; Cukor 11,34 g; Só 0,73 g	Fehérje 7,95 g; Zsír 4,35 g; T.Zsírsav 1,73 g; Szénhidrát 30,85 g; Cukor 0,18 g; Só 1,06 g

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