Heti étlap 2026.06.22. - 2026.06.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Házi gyümölcsjoghurt[7], Molnárka[1,3,7, (5,6,8,9,10,11)]	Reform tea barna cukorral, Tepsis bundáskenyér[1,3,7], Paradicsom, Lilahagyma	Reform tea mézzel, Pannónia sajt(7), Rozsos Zsemle[1], Lolo saláta	Refrom tea barna cukorral, Olaszos melegszendvics[1,7], Uborka	Reform tea mézzel, Szendvicskrém[7], Bagette[1], Cékla
		Energia: 395,22 Kcal / 1 652,02 Kj	Energia: 245,29 Kcal / 1 025,31 Kj	Energia: 214,32 Kcal / 895,86 Kj	Energia: 240,71 Kcal / 1 006,17 Kj	Energia: 114,03 Kcal / 476,65 Kj
		Fehérje: 12,60 g; Zsír: 11,18 g; T.Zsírsav: 5,95 g	Fehérje: 8,80 g; Zsír: 9,51 g; T.Zsírsav: 2,77 g	Fehérje: 11,38 g; Zsír: 7,01 g; T.Zsírsav: 3,88 g	Fehérje: 8,19 g; Zsír: 9,67 g; T.Zsírsav: 2,85 g	Fehérje: 3,97 g; Zsír: 4,36 g; T.Zsírsav: 1,55 g
		Szénhidrát: 60,10 g; Cukor: 10,60 g; Só: 0,82 g	Szénhidrát: 30,20 g; Cukor: 3,18 g; Só: 1,00 g	Szénhidrát: 44,67 g; Cukor: 8,26 g; Só: 1,05 g	Szénhidrát: 28,18 g; Cukor: 2,00 g; Só: 0,31 g	Szénhidrát: 25,22 g; Cukor: 8,10 g; Só: 0,25 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Őszibarack, Zablisztes lencsefőzelék[1,7,10, (12)], Pulyka pörkölt , Rozsos kenyér[1]	Alma, Nyírségi gombócleves[1,3,7,9], Amerikai zabpalacsinta [3,7,(1)]	Cseresznye, Mozzarellás csirkemell[7], Párolt rizs s.répával , Fokhagymás mártogatós[3,7,10,(12)]	Nektarin, Újhagymás burgkrémleves 4-6 év[7,9, (1)], Bácskai bulgur 4-6 év [1], Mongol saláta	Gyömbéres-citromos limonádé, Padlizsános rakott csirkemell [7], Édesburgonyaágy
		Energia: 627,17 Kcal / 2 621,57 Kj	Energia: 355,54 Kcal / 1 486,16 Kj	Energia: 656,00 Kcal / 2 742,08 Kj	Energia: 888,23 Kcal / 3 712,80 Kj	Energia: 397,35 Kcal / 1 660,92 Kj
		Fehérje: 36,10 g; Zsír: 22,25 g; T.Zsírsav: 4,90 g	Fehérje: 20,92 g; Zsír: 16,43 g; T.Zsírsav: 4,17 g	Fehérje: 26,24 g; Zsír: 58,92 g; T.Zsírsav: 4,69 g	Fehérje: 26,75 g; Zsír: 44,90 g; T.Zsírsav: 11,20 g	Fehérje: 23,07 g; Zsír: 7,41 g; T.Zsírsav: 1,91 g
		Szénhidrát: 77,41 g; Cukor: 3,18 g; Só: 2,49 g	Szénhidrát: 32,41 g; Cukor: 2,47 g; Só: 3,06 g	Szénhidrát: 60,96 g; Cukor: 5,00 g; Só: 3,41 g	Szénhidrát: 92,37 g; Cukor: 5,00 g; Só: 4,53 g	Szénhidrát: 66,03 g; Cukor: 9,99 g; Só: 1,14 g
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Camembertes körözött 4-6 év[7], Burgonyás kenyér [1], Zöldpaprika	Brokkolis vajkrém[7], Rozsos stangli[1], Kaliforniai paprika	Mediterrán halkrém[4,7, (6)], Rozsos kenyér[1], Reform zöldség	Májaskrém házi[7], Rozsos kenyér[1], Savanyú káposzta(12)	Zakuszka fejtettbabos, Rozsos kenyér[1]
		Energia: 157,06 Kcal / 656,51 Kj	Energia: 240,51 Kcal / 1 005,33 Kj	Energia: 194,79 Kcal / 814,22 Kj	Energia: 141,18 Kcal / 590,13 Kj	Energia: 211,02 Kcal / 882,06 Kj
		Fehérje: 4,88 g; Zsír: 1,67 g; T.Zsírsav: 0,74 g	Fehérje: 8,20 g; Zsír: 13,35 g; T.Zsírsav: 3,45 g	Fehérje: 8,97 g; Zsír: 4,22 g; T.Zsírsav: 1,11 g	Fehérje: 5,01 g; Zsír: 4,73 g; T.Zsírsav: 2,02 g	Fehérje: 4,20 g; Zsír: 7,60 g; T.Zsírsav: 0,90 g
		Szénhidrát: 28,64 g; Cukor: 0,37 g; Só: 0,91 g	Szénhidrát: 34,17 g; Cukor: 0,21 g; Só: 0,88 g	Szénhidrát: 30,05 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,05 g	Szénhidrát: 26,07 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,46 g	Szénhidrát: 29,61 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,71 g

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

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető