Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Reform tea mézzel, Mediterrán halkrém[4,7,(6)], Rozsos Zsemle[1], Savanyú káposzta(12)	Reform tea barna cukorral, Töltött kaliforniai paprika[1,7], Kukoricás kenyér[1], Paradicsom	Házi gyümölcsjoghurt[7], Molnárka[1,3,7,(5,6,8,9,10,11)]	Refrom tea barna cukorral, Gombakrémes melegszendvics[1,7], Rozsos stangli[1], Kápia paprika	Refrom tea barna cukorral, Tojásomlett [1,3,7], Rozsos kenyér[1], Paradicsom, Jégsaláta
		Energia: 246,76 Kcal / 1 031,46 Kj	Energia: 441,51 Kcal / 1 845,51 Kj	Energia: 395,22 Kcal / 1 652,02 Kj	Energia: 458,91 Kcal / 1 918,24 Kj	Energia: 259,27 Kcal / 1 083,75 Kj
		Fehérje 8,70 g; Zsír 4,34 g; T.Zsírsav 1,36 g	Fehérje 24,04 g; Zsír 16,75 g; T.Zsírsav 5,31 g	Fehérje 12,60 g; Zsír 11,18 g; T.Zsírsav 5,95 g	Fehérje 17,65 g; Zsír 23,51 g; T.Zsírsav 9,04 g	Fehérje 8,90 g; Zsír 11,55 g; T.Zsírsav 2,28 g
		Szénhidrát 45,74 g; Cukor 8,26 g; Só 1,54 g	Szénhidrát 65,98 g; Cukor 3,00 g; Só 1,23 g	Szénhidrát 60,10 g; Cukor 10,60 g; Só 0,82 g	Szénhidrát 61,43 g; Cukor 2,39 g; Só 2,19 g	Szénhidrát 29,32 g; Cukor 2,18 g; Só 1,07 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Nektarin, Sárgaborsó főzelék , Sült csirkemell , Rozsos kenyér[1]	Gyömbéres-citromos limonádé, Vegyesgyümmártás [1,7], Burgonya sós 250 g, Pulykasült (mell) 1-3 év	Alma, Karalábékrémleves [1,7,9], Indiai csirke[9,(12)], Párolt jázminrizs	Kertészleves [1,9], Padlizsános lasagne csirkével[1,3]	Melonádé, Csíkos tokány [1,7], Zöldséges kuszkusz [1]
		Energia: 565,28 Kcal / 2 362,87 Kj	Energia: 577,15 Kcal / 2 412,49 Kj	Energia: 606,42 Kcal / 2 534,84 Kj	Energia: 497,61 Kcal / 2 080,01 Kj	Energia: 327,00 Kcal / 1 366,86 Kj
		Fehérje 31,73 g; Zsír 16,50 g; T.Zsírsav 2,07 g	Fehérje 24,00 g; Zsír 14,00 g; T.Zsírsav 6,60 g	Fehérje 30,38 g; Zsír 21,85 g; T.Zsírsav 5,13 g	Fehérje 34,68 g; Zsír 7,02 g; T.Zsírsav 1,12 g	Fehérje 17,94 g; Zsír 22,96 g; T.Zsírsav 10,75 g
		Szénhidrát 69,94 g; Cukor 0,19 g; Só 4,29 g	Szénhidrát 97,57 g; Cukor 22,37 g; Só 8,34 g	Szénhidrát 74,82 g; Cukor 0,00 g; Só 3,75 g	Szénhidrát 73,18 g; Cukor 0,00 g; Só 3,74 g	Szénhidrát 19,12 g; Cukor 7,99 g; Só 2,44 g
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Karfiolkrém[7], Burgonyás kenyér[1], Lolo saláta	Pulykamellsonka , Rozsos kenyér[1], Uborka	Camembertes körözött 4-6 év[7], Rozsos kenyér[1], Reform zöldség	Húskrém pulyka [7], Rozsos kenyér[1], Reform zöldség	Sajtos zakuszka[7], Burgonyás kenyér[1], Lilahagyma
		Energia: 130,21 Kcal / 544,28 Kj	Energia: 120,71 Kcal / 504,57 Kj	Energia: 185,20 Kcal / 774,14 Kj	Energia: 180,92 Kcal / 756,25 Kj	Energia: 169,98 Kcal / 710,52 Kj
		Fehérje 3,64 g; Zsír 8,32 g; T.Zsírsav 3,77 g	Fehérje 6,12 g; Zsír 1,09 g; T.Zsírsav 0,26 g	Fehérje 8,30 g; Zsír 2,43 g; T.Zsírsav 0,75 g	Fehérje 8,32 g; Zsír 6,00 g; T.Zsírsav 1,10 g	Fehérje 5,52 g; Zsír 3,26 g; T.Zsírsav 1,87 g
		Szénhidrát; Cukor; Só	Szénhidrát; Cukor; Só	Szénhidrát; Cukor; Só	Szénhidrát; Cukor; Só	Szénhidrát; Cukor; Só

	28,28 g	0,00 g	0,73 g	25,12 g	0,18 g	1,13 g	30,44 g	0,55 g	1,07 g	30,17 g	0,18 g	0,95 g	29,57 g	0,00 g	1,05 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető