# Heti étlap 2026.07.13. - 2026.07.17.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **(00491) Gyermek reform 4-6 év** | Reform tea barna cukorral, Sajtos-tojásos tortilla[3], Paradicsom | Gyümölcsös tejbeköles[7] | Reform tea mézzel, Mozarella sajt pritaminágyon[7], Burgonyás kenyér[1], Jégsaláta | Refrom tea barna cukorral, Zöldséges szendvicskrém [7], Bagette[1], Zöldpaprika | Reform tea mézzel, Teavaj[7], Molnárka[1,3,7,(5,6,8,9,10,11)] |
| | | Energia: 54,72 Kcal / 228,73 Kj | Energia: 130,06 Kcal / 543,65 Kj | Energia: 273,34 Kcal / 1 142,56 Kj | Energia: 882,20 Kcal / 3 687,60 Kj | Energia: 277,10 Kcal / 1 158,28 Kj |
| | | Fehérje: 3,28 g; Zsír: 2,54 g; T.Zsírsav: 0,63 g | Fehérje: 9,81 g; Zsír: 4,18 g; T.Zsírsav: 4,10 g | Fehérje: 8,04 g; Zsír: 9,51 g; T.Zsírsav: 2,91 g | Fehérje: 31,44 g; Zsír: 22,91 g; T.Zsírsav: 7,35 g | Fehérje: 6,33 g; Zsír: 17,26 g; T.Zsírsav: 7,94 g |
| | | Szénhidrát: 4,44 g; Cukor: 3,00 g; Só: 0,07 g | Szénhidrát: 37,28 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,08 g | Szénhidrát: 36,13 g; Cukor: 8,10 g; Só: 0,96 g | Szénhidrát: 144,24 g; Cukor: 2,00 g; Só: 0,61 g | Szénhidrát: 50,19 g; Cukor: 8,10 g; Só: 0,78 g |
| **Ebéd** | **(00491) Gyermek reform 4-6 év** | Nektarin, Tejszínes csirkés paraj[1,7], Zablisztes galuska köret [1,3] | Banán, Olasz zöldségleves[1,3,9], Mandulás harcsafilé[4,8], Párolt jázminrizs | Nektarin, Rakott kelkáposzta kölessel [1,7] | Szőlő, Cukkini főzelék[7], Vajas párolt csirkemell [7], Rozsos kenyér[1] | Alma, Brokkolikrémleves (friss) 4-6 év[1,3,7,9], Óvári szelet[1,7,9], Édesburgonya hasáb |
| | | Energia: 407,43 Kcal / 1 703,06 Kj | Energia: 484,57 Kcal / 2 025,50 Kj | Energia: 690,29 Kcal / 2 885,41 Kj | Energia: 359,65 Kcal / 1 503,34 Kj | Energia: 567,84 Kcal / 2 373,57 Kj |
| | | Fehérje: 27,90 g; Zsír: 13,97 g; T.Zsírsav: 5,50 g | Fehérje: 19,59 g; Zsír: 10,34 g; T.Zsírsav: 0,53 g | Fehérje: 29,13 g; Zsír: 39,07 g; T.Zsírsav: 11,21 g | Fehérje: 20,99 g; Zsír: 16,44 g; T.Zsírsav: 1,64 g | Fehérje: 33,19 g; Zsír: 37,03 g; T.Zsírsav: 10,76 g |
| | | Szénhidrát: 48,07 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,02 g | Szénhidrát: 79,37 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,27 g | Szénhidrát: 54,70 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,49 g | Szénhidrát: 52,30 g; Cukor: 0,18 g; Só: 3,83 g | Szénhidrát: 57,24 g; Cukor: 0,00 g; Só: 6,32 g |

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Uzsonna** | **(00491) Gyermek reform 4-6 év** | Gombakrém[7], Rozsos kenyér[1], Reform zöldség olivaolajjal | Csirkemell sonka (1,6,7), Rozsos kenyér[1], Cékla, Karalábé | Túrókrém kapros[7], Rozsos kenyér[1], Reform zöldség | Húskrém cs. comb [7], Kukoricás kenyér[1], Reform zöldség | Eidami sajt, Rozsos kenyér[1], Kaliforniai paprika |
| | | Energia: 168,92 Kcal / 706,09 Kj | Energia: 141,59 Kcal / 591,85 Kj | Energia: 179,21 Kcal / 749,10 Kj | Energia: 278,63 Kcal / 1 164,67 Kj | Energia: 120,71 Kcal / 504,57 Kj |
| | | Fehérje: 5,72 g; Zsír: 8,22 g; T.Zsírsav: 2,24 g | Fehérje: 7,98 g; Zsír: 0,88 g; T.Zsírsav: 0,18 g | Fehérje: 7,96 g; Zsír: 6,04 g; T.Zsírsav: 1,59 g | Fehérje: 7,70 g; Zsír: 20,27 g; T.Zsírsav: 5,46 g | Fehérje: 7,95 g; Zsír: 5,89 g; T.Zsírsav: 3,46 g |
| | | Szénhidrát: 25,74 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,18 g | Szénhidrát: 29,18 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,27 g | Szénhidrát: 30,02 g; Cukor: 0,53 g; Só: 1,14 g | Szénhidrát: 33,62 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,95 g | Szénhidrát: 25,48 g; Cukor: 0,18 g; Só: 0,71 g |

. . . . . .
Élelmezési osztályvezető

. . . . . .
Vezető dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető