Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		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)]	Refrom tea mézzel, Gombakrémes melegszendvics[1,7], Rozsos stangli[1], Jégsaláta	Reform tea barna cukorral, Rozsos kenyér [1], Szendvicskrém[7], Cékla	Reform tea mézzel, Zöldséges tojásomlett reform[1,3,7], Hagymás kenyér[1,(6,7)], Lolo saláta	Refrom tea mézzel, Paradicsomos avokádókrém [3,10, (7,12)], Rozsos kenyér[1]
		Energia: 267,23 Kcal / 1 117,02 Kj	Energia: 449,33 Kcal / 1 878,20 Kj	Energia: 164,28 Kcal / 686,69 Kj	Energia: 277,06 Kcal / 1 158,11 Kj	Energia: 191,64 Kcal / 801,06 Kj
		Fehérje: 8,29 g; Zsír: 1,87 g; T.Zsírsav: 0,90 g; Szénhidrát: 52,44 g; Cukor: 0,22 g; Só: 1,49 g	Fehérje: 17,55 g; Zsír: 23,46 g; T.Zsírsav: 9,04 g; Szénhidrát: 59,72 g; Cukor: 2,01 g; Só: 2,20 g	Fehérje: 4,72 g; Zsír: 4,48 g; T.Zsírsav: 1,66 g; Szénhidrát: 34,57 g; Cukor: 3,31 g; Só: 1,10 g	Fehérje: 11,13 g; Zsír: 9,98 g; T.Zsírsav: 2,41 g; Szénhidrát: 38,17 g; Cukor: 8,10 g; Só: 2,15 g	Fehérje: 3,20 g; Zsír: 6,63 g; T.Zsírsav: 1,01 g; Szénhidrát: 28,26 g; Cukor: 1,92 g; Só: 0,86 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Körte, Kínai édes-savanyú[1], Párolt jázminrizs	Alma, Vadasmártás felnőtt[1,7,10,(12)], Spagetti[1,3], Párolt marhaszelet	Szőlő, Zellerkrémleves [1,3,7,9], Csőbensült zöldséges harcsa[1,4,7], Kuszkusz köret [1]	Banán, Zablisztes tökfőzelék 4-6 év[1,7], Cukkinis csirkefasírt 4-6 [1,3], Rozsos kenyér[1]	Körte, Rakott csirkés édesburgonya[7], Káposzta saláta
		Energia: 605,36 Kcal / 2 530,40 Kj	Energia: 855,11 Kcal / 3 574,36 Kj	Energia: 334,64 Kcal / 1 398,80 Kj	Energia: 490,75 Kcal / 2 051,34 Kj	Energia: 377,37 Kcal / 1 577,41 Kj
		Fehérje: 25,39 g; Zsír: 14,34 g; T.Zsírsav: 1,44 g; Szénhidrát: 93,90 g; Cukor: 10,10 g; Só: 5,21 g	Fehérje: 47,11 g; Zsír: 25,17 g; T.Zsírsav: 3,69 g; Szénhidrát: 101,06 g; Cukor: 5,00 g; Só: 4,94 g	Fehérje: 22,69 g; Zsír: 21,31 g; T.Zsírsav: 8,03 g; Szénhidrát: 50,42 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,48 g	Fehérje: 22,58 g; Zsír: 12,14 g; T.Zsírsav: 2,56 g; Szénhidrát: 77,70 g; Cukor: 2,31 g; Só: 4,07 g	Fehérje: 19,65 g; Zsír: 15,06 g; T.Zsírsav: 3,71 g; Szénhidrát: 53,66 g; Cukor: 2,00 g; Só: 1,15 g

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Csicseriborsó krém[7], Burgonyás kenyér[1], Uborka, Sörretek			Sajtos zakuszka[7], Rozsos kenyér[1]			Májaskrém házi[7], Kukoricás kenyér[1], Zöldpaprika, Lilahagyma			Eidami sajt[7], Sajtos stangli, Paradicsom, Uborka			Magvas pogácsa [1,3,7], Natúr joghurt[7]		
		Energia: 136,44 Kcal / 570,32 Kj			Energia: 163,35 Kcal / 682,80 Kj			Energia: 154,22 Kcal / 644,64 Kj			Energia: 182,07 Kcal / 761,05 Kj			Energia: 332,02 Kcal / 1 387,84 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3,90 g	3,76 g	1,13 g	5,53 g	3,28 g	1,89 g	4,27 g	4,68 g	1,96 g	13,60 g	13,38 g	8,47 g	26,18 g	25,87 g	11,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30,74 g	0,00 g	0,78 g	26,56 g	0,30 g	1,09 g	31,34 g	0,00 g	1,21 g	2,39 g	0,00 g	0,01 g	48,80 g	0,00 g	1,32 g

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető