Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Reform tea barna cukorral, Tojásomlett [1,3,7], Rozsos cipó[1,(3,5,6,7,8,9,10,11)], Paradicsom	Reform tea mézzel, Liptói túrókrém 4- 6 év[7], Rozsos Bagett-lenmagos [1,11,(3,5,6,7,8,9,10)], Zöldpaprika	Házi gyümölcsjoghurt[7], Vajas kifli[1]	Refrom tea barna cukorral, Zöldséges szendvicskrém [7], Rozsos kenyér[1], Jégsaláta	Refrom tea barna cukorral, Pikáns halkrém [3,4,10,(6,7,12)], Rozsos Zsemle[1], Vitamin saláta (10,10,12,12)
		Energia: 261,98 Kcal / 1 095,08 Kj	Energia: 396,79 Kcal / 1 658,58 Kj	Energia: 301,43 Kcal / 1 259,98 Kj	Energia: 365,19 Kcal / 1 526,49 Kj	Energia: 326,95 Kcal / 1 366,65 Kj
		Fehérje: 8,11 g; Zsír: 11,46 g; T.Zsírsav: 2,26 g; Szénhidrát: 30,43 g; Cukor: 3,28 g; Só: 1,05 g	Fehérje: 15,51 g; Zsír: 12,51 g; T.Zsírsav: 3,83 g; Szénhidrát: 67,07 g; Cukor: 8,69 g; Só: 1,70 g	Fehérje: 11,73 g; Zsír: 6,38 g; T.Zsírsav: 3,80 g; Szénhidrát: 48,98 g; Cukor: 10,60 g; Só: 0,89 g	Fehérje: 11,37 g; Zsír: 19,67 g; T.Zsírsav: 7,45 g; Szénhidrát: 35,06 g; Cukor: 2,30 g; Só: 1,32 g	Fehérje: 9,26 g; Zsír: 16,30 g; T.Zsírsav: 2,90 g; Szénhidrát: 48,03 g; Cukor: 11,45 g; Só: 4,41 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Banán, Tonhalas penne [1,4,(6)], Trappista sajt[7]	Szőlő, Pulykaraguleves [1,3,9], Cukkinis-gombás fasírt[1,3,7], Édesburgonya hasáb	Alma, Sárgaborsó főzelék , Sült csirkecomb filé , Rozsos kenyér[1]	Banán, Sütőtökkrémleves pir. tökmagga[1,7], Pestos csirke, Párolt jázminrizs	Alma, Daragaluska leves [1,3,(7)], Pizzás csiga [1,3,7]
		Energia: 362,63 Kcal / 1 515,79 Kj	Energia: 441,58 Kcal / 1 845,80 Kj	Energia: 527,71 Kcal / 2 205,83 Kj	Energia: 559,19 Kcal / 2 337,41 Kj	Energia: 505,80 Kcal / 2 114,24 Kj
		Fehérje: 19,46 g; Zsír: 13,96 g; T.Zsírsav: 5,30 g; Szénhidrát: 60,64 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,76 g	Fehérje: 31,30 g; Zsír: 19,01 g; T.Zsírsav: 4,29 g; Szénhidrát: 81,77 g; Cukor: 0,02 g; Só: 3,75 g	Fehérje: 29,74 g; Zsír: 15,36 g; T.Zsírsav: 1,91 g; Szénhidrát: 65,93 g; Cukor: 0,31 g; Só: 2,81 g	Fehérje: 30,87 g; Zsír: 13,63 g; T.Zsírsav: 2,32 g; Szénhidrát: 99,62 g; Cukor: 4,00 g; Só: 1,59 g	Fehérje: 32,76 g; Zsír: 23,26 g; T.Zsírsav: 5,14 g; Szénhidrát: 51,23 g; Cukor: 1,04 g; Só: 2,10 g
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Padlizsán karikák olivaolajon , Császár zsemle, Reform zöldség	Pulykamellsonka , Burgonyás kenyér[1], Vörös káposzta	Húskrém vajas 4-6 év [7,10,(12)], Rozsos stangli [1], Savanyú káposzta(12)	Karfiolkrém [7], Kukoricás kenyér[1], Reform zöldség olivaolajjal	Sajtos stangli, Svéd gombasaláta
		Energia: 2 413,52 Kcal / 10 088,51 Kj	Energia: 156,02 Kcal / 652,16 Kj	Energia: 335,73 Kcal / 1 403,35 Kj	Energia: 135,98 Kcal / 568,40 Kj	Energia: 253,26 Kcal / 1 058,63 Kj
		Fehérje: 53,33 g; Zsír: 75,80 g; T.Zsírsav: 0,63 g; Szénhidrát: 361,15 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,12 g	Fehérje: 7,13 g; Zsír: 1,12 g; T.Zsírsav: 0,29 g; Szénhidrát: 32,25 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,09 g	Fehérje: 9,52 g; Zsír: 18,97 g; T.Zsírsav: 6,53 g; Szénhidrát: 34,06 g; Cukor: 0,21 g; Só: 1,28 g	Fehérje: 2,45 g; Zsír: 1,23 g; T.Zsírsav: 0,47 g; Szénhidrát: 28,87 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,86 g	Fehérje: 16,72 g; Zsír: 10,26 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 25,48 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g

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

....
Élelmezési osztályvezető

....
Vezető dietetikus

....
Gazdaságvezető