Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Reform tea barna cukorral, Sajtos-tojásos tortilla[3], Paradicsom	Banánturmix[7], Molnárka [1,3,7,(5,6,8,9,10,11)]	Refrom tea barna cukorral, Olaszos melegszendvics[1,7], Burgonyás kenyér[1], Lolo saláta	Refrom tea barna cukorral, Mozarella sajt cukkinikarika[7], Vajas kifli [1], Paradicsom	Refrom tea barna cukorral, Körtés sajtkrém [7], Kukoricás kenyér[1]
		Energia: 54,72 Kcal / 228,73 Kj	Energia: 382,89 Kcal / 1 600,48 Kj	Energia: 365,13 Kcal / 1 526,24 Kj	Energia: 349,98 Kcal / 1 462,92 Kj	Energia: 144,12 Kcal / 602,42 Kj
		Fehérje: 3,28 g; Zsír: 2,54 g; T.Zsírsav: 0,63 g	Fehérje: 13,01 g; Zsír: 10,80 g; T.Zsírsav: 5,19 g	Fehérje: 10,43 g; Zsír: 10,09 g; T.Zsírsav: 3,04 g	Fehérje: 13,52 g; Zsír: 9,83 g; T.Zsírsav: 2,84 g	Fehérje: 3,12 g; Zsír: 3,49 g; T.Zsírsav: 1,70 g
		Szénhidrát: 4,44 g; Cukor: 3,00 g; Só: 0,07 g	Szénhidrát: 57,34 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,02 g	Szénhidrát: 54,24 g; Cukor: 2,18 g; Só: 1,70 g	Szénhidrát: 51,51 g; Cukor: 2,00 g; Só: 1,58 g	Szénhidrát: 31,75 g; Cukor: 2,00 g; Só: 0,93 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Körte, Kukoricakrémleves reform[1,3,7], Sült csirkemell , Zöldséges pirított tészta [1,3]	Alma, Zabpehelygombóc leves 4-6 év[1,3,9], Csirkemell rizottó	Banán, Kapros vajbabfőzelék 4-6 év[1,7], Párolt pulykamell filé 4-6 év[9,(1)]	Körte, Alföldi gulyásleves [1,3], Túrós kölesfelfújt [3,7], Málna öntet(12)	Szőlő, Kentucky csirkemell[1,3], Párolt jázminrizs, Coleslaw saláta[3,7,10,(12)]
		Energia: 565,20 Kcal / 2 362,54 Kj	Energia: 572,26 Kcal / 2 392,05 Kj	Energia: 411,71 Kcal / 1 720,95 Kj	Energia: 670,50 Kcal / 2 802,69 Kj	Energia: 562,28 Kcal / 2 350,33 Kj
		Fehérje: 28,26 g; Zsír: 20,63 g; T.Zsírsav: 3,50 g	Fehérje: 38,84 g; Zsír: 14,79 g; T.Zsírsav: 3,12 g	Fehérje: 18,50 g; Zsír: 22,38 g; T.Zsírsav: 2,94 g	Fehérje: 31,09 g; Zsír: 27,79 g; T.Zsírsav: 9,82 g	Fehérje: 24,10 g; Zsír: 20,51 g; T.Zsírsav: 0,17 g
		Szénhidrát: 65,71 g; Cukor: 0,00 g; Só: 5,12 g	Szénhidrát: 73,08 g; Cukor: 0,00 g; Só: 5,52 g	Szénhidrát: 39,83 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,50 g	Szénhidrát: 84,90 g; Cukor: 15,19 g; Só: 2,97 g	Szénhidrát: 75,75 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,64 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Sült paprikakrém sajttal [7], Rozsos cipó[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)]	Baconben sült camembert[7,(1)], Rozsos kenyér[1], Reform zöldség olivaolajjal	Rozmaringos tonhalpástétom ref[4,7,10, (6,12)], Rozsos Bagett[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)], Lilahagyma saláta[3,7,10, (12)]	Sárgaborsókrém[7], Rozsos cipó[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)], Reform zöldség olivaolajjal	Kókuszos zabkeksz[1,7], Natúr Joghurt[7]
		Energia: 1 657,26 Kcal / 6 927,35 Kj	Energia: 572,04 Kcal / 2 391,13 Kj	Energia: 445,19 Kcal / 1 860,89 Kj	Energia: 151,49 Kcal / 633,23 Kj	Energia: 241,73 Kcal / 1 010,43 Kj
		Fehérje: 25,82 g; Zsír: 6,96 g; T.Zsírsav: 1,80 g	Fehérje: 20,89 g; Zsír: 42,09 g; T.Zsírsav: 18,86 g	Fehérje: 17,60 g; Zsír: 22,64 g; T.Zsírsav: 6,30 g	Fehérje: 4,90 g; Zsír: 1,48 g; T.Zsírsav: 0,59 g	Fehérje: 7,80 g; Zsír: 27,38 g; T.Zsírsav: 13,38 g
		Szénhidrát: 344,39 g; Cukor: 3,99 g; Só: 10,07 g	Szénhidrát: 26,39 g; Cukor: 0,31 g; Só: 3,79 g	Szénhidrát: 65,90 g; Cukor: 4,62 g; Só: 2,38 g	Szénhidrát: 31,60 g; Cukor: 0,29 g; Só: 1,30 g	Szénhidrát: 41,60 g; Cukor: 9,23 g; Só: 0,30 g

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető