

## Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13. (00480) Gyermekek normál (1-3 év)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
R E G G E L I	<b>Forralt tej, Gyümölcsstea, Ráma margarin, Kakaós kalács</b>	<b>Forralt tej, Gyümölcsstea, Korpás kenyér, Trappista sajt, Ráma margarin, Kígyóborka</b>	<b>Karamellás tej, Gyümölcsstea, Vaj, Vajas patkó</b>	<b>Forralt tej, Gyümölcsstea, Gépsonka, Ráma margarin, Kukoricás kenyér, Zöldpaprika</b>	<b>Forralt tej, Gyümölcsstea, Pulykamellsonka, Fehérkenyér, Kígyóborka, Ráma margarin</b>
	Energia: 303,69 Kcal / 1 269,42 Kj Feh: 9,86 g Zsír: 14,02 g T.Zs: 5,53 g Sz.h: 34,11 g Cuk: 2,80 g Só: 0,67 g 1,3,7,12	Energia: 325,82 Kcal / 1 361,93 Kj Feh: 14,91 g Zsír: 15,85 g T.Zs: 7,45 g Sz.h: 30,43 g Cuk: 0,00 g Só: 1,43 g 1,7,12	Energia: 299,50 Kcal / 1 251,91 Kj Feh: 8,50 g Zsír: 13,63 g T.Zs: 6,58 g Sz.h: 35,30 g Cuk: 9,57 g Só: 0,57 g 1,3,7,12	Energia: 264,41 Kcal / 1 105,23 Kj Feh: 11,35 g Zsír: 11,19 g T.Zs: 4,24 g Sz.h: 28,66 g Cuk: 1,19 g Só: 0,83 g 1,7,12	Energia: 265,94 Kcal / 1 111,63 Kj Feh: Zsír: 11,63 g T.Zs: 4,23 g Sz.h: Cuk: 1,72 g Só: 0,80 g 1,7,12
T I Z Ó R A I	<b>Vegyes gyümölcslé100%</b>	<b>Alma, Nektarin</b>	<b>Alma, Banán</b>	<b>Alma, Szilva</b>	<b>Alma, Körte</b>
	Energia: 108,00 Kcal / 451,44 Kj Feh: 0,80 g Zsír: 0,20 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 24,60 g Cuk: 0,00 g Só: 0,00 g	Energia: 37,45 Kcal / 156,54 Kj Feh: 0,52 g Zsír: 0,38 g T.Zs: 0,02 g Sz.h: 7,73 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g	Energia: 59,59 Kcal / 249,09 Kj Feh: 0,72 g Zsír: 0,24 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 13,18 g Cuk: 0,00 g Só: 0,03 g	Energia: 35,09 Kcal / 146,68 Kj Feh: 0,48 g Zsír: 0,24 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 7,26 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g	Energia: 36,76 Kcal / 153,66 Kj Feh: 0,36 g Zsír: 0,33 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 7,80 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g
E B É D	<b>Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya</b>	<b>Lecsós csirkeragu, Párolt bulgur</b>	<b>Pulykafasírt csirkemájjal, Tökfőzelék</b>	<b>Zöldborsós csirkeragu leves, Köleskása ananással, Fahéjas porcukor</b>	<b>Rakott brokkoli, sertés-rizs</b>
	Energia: 302,79 Kcal / 1 265,66 Kj Feh: 10,74 g Zsír: 12,71 g T.Zs: 4,85 g Sz.h: 35,53 g Cuk: 0,00 g Só: 2,42 g 1,3,7,12	Energia: 340,71 Kcal / 1 424,17 Kj Feh: 17,36 g Zsír: 10,67 g T.Zs: 2,08 g Sz.h: 46,26 g Cuk: 4,00 g Só: 2,27 g 1,12	Energia: 333,37 Kcal / 1 393,49 Kj Feh: 14,62 g Zsír: 12,79 g T.Zs: 4,36 g Sz.h: 39,30 g Cuk: 5,67 g Só: 2,12 g 1,3,7,12	Energia: 383,13 Kcal / 1 601,48 Kj Feh: 16,32 g Zsír: 8,63 g T.Zs: 2,05 g Sz.h: 59,41 g Cuk: 19,03 g Só: 1,55 g 7,9	Energia: 348,17 Kcal / 1 455,35 Kj Feh: 19,41 g Zsír: 18,83 g T.Zs: 7,56 g Sz.h: 24,84 g Cuk: 0,00 g Só: 2,63 g 3,7,12,(1)
U Z S O N N A	<b>Csirkehúskrém (zöldséges), Félbarna kenyér, Paradicsom</b>	<b>Tavaszi felvágott, Ráma margarin, Fehérkenyér, Céklasaláta</b>	<b>Körözött, Félbarna kenyér, Zöldpaprika</b>	<b>Natúr sajtkrém, Fehérkenyér, Paradicsom</b>	<b>Kefir poharas, Györi keksz-kakaós</b>
	Energia: 161,27 Kcal / 674,11 Kj Feh: 6,16 g Zsír: 5,00 g T.Zs: 1,24 g Sz.h: 22,73 g Cuk: 0,00 g Só: 1,07 g 1,7,10,12	Energia: 194,17 Kcal / 811,63 Kj Feh: 4,90 g Zsír: 8,96 g T.Zs: 2,56 g Sz.h: 22,96 g Cuk: 3,31 g Só: 0,84 g 1	Energia: 144,11 Kcal / 602,38 Kj Feh: 6,99 g Zsír: 2,81 g T.Zs: 1,34 g Sz.h: 22,54 g Cuk: 0,00 g Só: 0,91 g 1,7	Energia: 167,92 Kcal / 701,91 Kj Feh: 4,30 g Zsír: 7,25 g T.Zs: 3,75 g Sz.h: 20,94 g Cuk: 1,72 g Só: 0,45 g 1,7	Energia: 176,54 Kcal / 737,94 Kj Feh: 8,29 g Zsír: 7,51 g T.Zs: 3,95 g Sz.h: 18,71 g Cuk: 1,49 g Só: 0,60 g 1,6,7,(3)

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Élelmezésvezető-Dietetikus Papp Zsuzsanna sk.

Szakmai vezető: Márton Beáta sk.

**Allergén kódok, információk:**

(zárójelben a nyomokban feltételezhető allergének vannak feltüntetve)

- |             |          |                 |                       |            |                        |                 |                             |
|-------------|----------|-----------------|-----------------------|------------|------------------------|-----------------|-----------------------------|
| 1: Glutén   | 3: Tojás | 5: Földimogyoró | 7: Tej, tejtermékek   | 9: Zeller  | 11: Szezám             | 13: Csillagfürt | 15: Mesterséges édesítőszer |
| 2: Rákfélék | 4: Halak | 6: Szójabab     | 8: Diófélék, mogyorók | 10: Mustár | 12: Kéndioxid, szulfid | 14: Puhatestűek | 16: Édesgyökér              |