

Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13. (00151) Tejmentes (1-3 év)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
R E G E L I	Zabital, Gyümölcsstea, Ráma margarin, Zsemle	Zabital, Gyümölcsstea, Korpás kenyér, Csirkemell sonka, Ráma margarin, Kígyóuborka	Karamellás rizsital, Gyümölcsstea, Ráma margarin, Zsemle	Zabital, Gyümölcsstea, Gépsonka, Ráma margarin, Kukoricás kenyér, Zöldpaprika	Zabital, Gyümölcsstea, Pulykamellsonka, Fehérkenyér, Kígyóuborka, Ráma margarin
	Energia: 286,51 Kcal / 1 197,61 Kj Feh: 4,59 g Zsír: 12,64 g T.Zs: 3,32 g Sz.h: 36,09 g Cuk: 5,99 g Só: 0,79 g 1,12	Energia: 236,95 Kcal / 990,45 Kj Feh: 6,86 g Zsír: 7,80 g T.Zs: 1,89 g Sz.h: 34,50 g Cuk: 5,99 g Só: 1,04 g 1,12	Energia: 333,97 Kcal / 1 395,99 Kj Feh: 4,47 g Zsír: 12,67 g T.Zs: 3,32 g Sz.h: 48,00 g Cuk: 16,14 g Só: 0,94 g 1,12	Energia: 236,65 Kcal / 989,20 Kj Feh: 6,80 g Zsír: 8,42 g T.Zs: 2,16 g Sz.h: 32,55 g Cuk: 7,18 g Só: 0,67 g 1,12	Energia: 238,19 Kcal / 995,63 Kj Feh: Zsír: 8,86 g T.Zs: 2,14 g Sz.h: Cuk: 7,71 g Só: 0,65 g 1,12
T I Z Ó R A I	Vegyes gyümölcslé100%	Alma, Nektarin	Alma, Banán	Alma, Szilva	Alma, Körte
	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: 0,01 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: 36,77 Kcal / 153,70 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	Parajmártás (tejmentes), Főtt tojás, Főtt burgonya	Párolt bulgur (tejmentes), Lecsós csirkeragu	Pulykafasírt cs.májjal (tejmentes), Tökfőzelék (tejmentes)	Zöldborsós csirkeragu leves (tejmentes), Köleskása-ananászos (tejmentes), Fahéjas porcukor	Rakott brokkoli, sertés-rizs (tejmentes)
	Energia: 251,35 Kcal / 1 050,64 Kj Feh: 9,27 g Zsír: 6,27 g T.Zs: 1,07 g Sz.h: 38,73 g Cuk: 2,05 g Só: 1,47 g 1,3	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: 339,82 Kcal / 1 420,45 Kj Feh: 16,91 g Zsír: 10,49 g T.Zs: 1,87 g Sz.h: 43,74 g Cuk: 8,69 g Só: 2,14 g 1,3,12	Energia: 430,73 Kcal / 1 800,45 Kj Feh: 17,02 g Zsír: 7,90 g T.Zs: 1,15 g Sz.h: 72,01 g Cuk: 22,13 g Só: 1,67 g 9	Energia: 259,24 Kcal / 1 083,62 Kj Feh: 17,70 g Zsír: 8,95 g T.Zs: 2,02 g Sz.h: 26,66 g Cuk: 0,82 g Só: 2,39 g 3,12
U Z S O N N A	Húskrém (zölds, tej-toj-mentes), Félbarna kenyér, Paradicsom	Tavaszi felvágott, Ráma margarin, Fehérkenyér, Céklasaláta	Húskrém (zölds, tej-toj-mentes), Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Pulykamellsonka, Ráma margarin, Fehérkenyér, Paradicsom	Gyümölcspuding (tejmentes), Györi keksz-kakaós
	Energia: 146,77 Kcal / 613,50 Kj Feh: 6,31 g Zsír: 3,36 g T.Zs: 0,59 g Sz.h: 22,73 g Cuk: 0,00 g Só: 1,14 g 1,10,12	Energia: 194,18 Kcal / 811,67 Kj Feh: 4,90 g Zsír: 8,96 g T.Zs: 2,56 g Sz.h: 22,96 g Cuk: 3,32 g Só: 0,85 g 1	Energia: 146,31 Kcal / 611,58 Kj Feh: 6,35 g Zsír: 3,38 g T.Zs: 0,58 g Sz.h: 22,53 g Cuk: 0,00 g Só: 1,14 g 1,10,12	Energia: 175,27 Kcal / 732,63 Kj Feh: 5,54 g Zsír: 7,42 g T.Zs: 1,96 g Sz.h: 21,17 g Cuk: 1,72 g Só: 0,62 g 1	Energia: 210,19 Kcal / 878,59 Kj Feh: 2,16 g Zsír: 1,58 g T.Zs: 0,19 g Sz.h: 46,36 g Cuk: 14,29 g Só: 0,02 g 1,6,(3),(7)

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 |

Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13. (00011) Tojásmentes 1-3

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
REGGELI	Forralt tej, Gyümölcsstea, Ráma margarin, Zsemle	Forralt tej, Gyümölcsstea, Korpás kenyér, Trappista sajt, Ráma margarin, Kígyóuborka	Karamellás tej, Gyümölcsstea, Vaj, Zsemle	Forralt tej, Gyümölcsstea, Gépsonka, Ráma margarin, Kukoricás kenyér, Zöldpaprika	Forralt tej, Gyümölcsstea, Pulykamellsonka, Fehérkenyér, Kígyóuborka, Ráma margarin
	Energia: 314,27 Kcal / 1 313,65 Kj Feh: 9,15 g Zsír: 15,41 g T.Zs: 5,42 g Sz.h: 32,20 g Cuk: 0,00 g Só: 0,96 g 1,7,12	Energia: 325,82 Kcal / 1 361,93 Kj Feh: 14,92 g Zsír: 15,85 g T.Zs: 7,45 g Sz.h: 30,43 g Cuk: 0,00 g Só: 1,44 g 1,7,12	Energia: 355,02 Kcal / 1 483,98 Kj Feh: 8,84 g Zsír: 16,73 g T.Zs: 8,42 g Sz.h: 39,68 g Cuk: 7,99 g Só: 0,79 g 1,7,12	Energia: 264,41 Kcal / 1 105,23 Kj Feh: 11,36 g Zsír: 11,19 g T.Zs: 4,26 g Sz.h: 28,66 g Cuk: 1,19 g Só: 0,84 g 1,7,12	Energia: 265,95 Kcal / 1 111,67 Kj Feh: Zsír: 11,63 g T.Zs: 4,24 g Sz.h: Cuk: 1,72 g Só: 0,82 g 1,7,12
TIZÓRAI	Vegyes gyümölcslé100%	Alma, Nektarin	Alma, Banán	Alma, Szilva	Alma, Körte
	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: 0,01 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: 36,77 Kcal / 153,70 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
EBÉD	Sült csirkemell, Parajmártás, Főtt burgonya	Lecsós csirkeragu, Párolt bulgur	Pulykafasírt cs.májjal (tojásmentes), Tökfőzelék	Zöldborsós csirkeragu leves, Köleskása ananásszal, Fahéjas porcukor	Rakott brokkoli, sertés-rizs (tojásmentes)
	Energia: 373,11 Kcal / 1 559,60 Kj Feh: 20,81 g Zsír: 14,78 g T.Zs: 4,85 g Sz.h: 38,57 g Cuk: 0,15 g Só: 3,82 g 1,7,12,(3),(6),(10),(11)	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: 337,05 Kcal / 1 408,87 Kj Feh: 14,79 g Zsír: 13,40 g T.Zs: 4,38 g Sz.h: 38,60 g Cuk: 5,65 g Só: 2,10 g 1,7,12	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: 349,84 Kcal / 1 462,33 Kj Feh: 19,54 g Zsír: 18,28 g T.Zs: 7,46 g Sz.h: 26,36 g Cuk: 0,00 g Só: 2,61 g 7,12,(1)
USZONNA	Csirkehúskrém (zöldséges), Félbarna kenyér, Paradicsom	Tavaszi felvágott, Ráma margarin, Fehérkenyér, Céklasaláta	Körözött, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Natúr sajtkrém, Fehérkenyér, Paradicsom	Kefir poharas, Györi keksz-kakaós
	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: 194,18 Kcal / 811,67 Kj Feh: 4,90 g Zsír: 8,96 g T.Zs: 2,56 g Sz.h: 22,96 g Cuk: 3,32 g Só: 0,85 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: 167,93 Kcal / 701,95 Kj Feh: 4,31 g Zsír: 7,26 g T.Zs: 3,77 g Sz.h: 20,94 g Cuk: 1,72 g Só: 0,46 g 1,7	Energia: 176,54 Kcal / 737,94 Kj Feh: 8,29 g Zsír: 7,52 g T.Zs: 3,96 g Sz.h: 18,72 g Cuk: 1,50 g Só: 0,61 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 |