

Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20. (00151) Tejmentes (1-3 év)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
R E G G E L I	Zabital, Gyümölcsstea, Minidzsem barack, Zsemle, Ráma margarin	Zabital, Gyümölcsstea, Főtt tojás, Ráma margarin, Korpás kenyér, Kígyóuborka	Vaníliás rizsital, Gyümölcsstea, Ráma margarin, Kifli	Zabital, Gyümölcsstea, Borjúpárizsi, Ráma margarin, Burgonyás kenyér, Kígyóuborka	Zabital, Gyümölcsstea, Cornexi gabonapehely
	Energia: 299,64 Kcal / 1 252,50 Kj Feh: 4,61 g Zsír: 12,64 g T.Zs: 3,32 g Sz.h: 39,32 g Cuk: 8,71 g Só: 0,79 g 1,12	Energia: 256,73 Kcal / 1 073,13 Kj Feh: 7,52 g Zsír: 9,86 g T.Zs: 2,40 g Sz.h: 34,12 g Cuk: 5,99 g Só: 0,85 g 1,3,12	Energia: 238,50 Kcal / 996,93 Kj Feh: 3,15 g Zsír: 7,55 g T.Zs: 1,76 g Sz.h: 38,66 g Cuk: 8,20 g Só: 0,48 g 1,12	Energia: 249,06 Kcal / 1 041,07 Kj Feh: 6,24 g Zsír: 10,43 g T.Zs: 2,62 g Sz.h: 32,23 g Cuk: 5,99 g Só: 1,56 g 1,6,12	Energia: 177,78 Kcal / 743,12 Kj Feh: Zsír: 2,04 g T.Zs: 0,30 g Sz.h: Cuk: 13,76 g Só: 0,24 g 1,6,12,(5),(7),(8),(11)
T I Z Ó R A I	Alma	Alma, Nektarin	Alma, Banán	Alma, Szilva	Alma, Körte
	Energia: 31,31 Kcal / 130,88 Kj Feh: 0,36 g Zsír: 0,36 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 6,30 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	Panírozott halrudak sütőben sütvé, Finomfőzelék kukoricával (tejmentes)	Párolt csirkemell, Vegyes gyümölcsmártás (tejmentes), Főtt burgonya	Bolognai tészta sertéshús (tejmentes)	Pulykafasírt (tejmentes), Karfiolfőzelék (tejmentes)	Rakott burgonya virslivel (tejmentes), Csemege uborka
	Energia: 325,93 Kcal / 1 362,39 Kj Feh: 20,18 g Zsír: 9,86 g T.Zs: 1,57 g Sz.h: 38,75 g Cuk: 4,12 g Só: 1,37 g 1,4	Energia: 348,22 Kcal / 1 455,56 Kj Feh: 16,84 g Zsír: 4,39 g T.Zs: 0,59 g Sz.h: 59,00 g Cuk: 15,26 g Só: 2,40 g 1,12	Energia: 378,94 Kcal / 1 583,97 Kj Feh: 17,81 g Zsír: 8,98 g T.Zs: 1,86 g Sz.h: 56,38 g Cuk: 5,04 g Só: 1,84 g 1,3,12	Energia: 310,87 Kcal / 1 299,44 Kj Feh: 17,71 g Zsír: 12,37 g T.Zs: 2,56 g Sz.h: 31,88 g Cuk: 1,80 g Só: 2,12 g 1,3,12	Energia: 393,61 Kcal / 1 645,29 Kj Feh: 15,27 g Zsír: 20,91 g T.Zs: 6,84 g Sz.h: 35,29 g Cuk: 2,05 g Só: 3,47 g 1,3,10
U Z S O N N A	Kenőmájás, Félbarna kenyér, Paradicsom	Ínyenc sertéssonka, Ráma margarin, Fehérkenyér, Céklasaláta	Csirkemell sonka, Ráma margarin, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Húskrém (zölds, tej-toj-mentes), Fehérkenyér, Kápia paprika	Baromfi párizsi, Ráma margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom, Pulykamellsonka
	Energia: 155,17 Kcal / 648,61 Kj Feh: 6,51 g Zsír: 4,60 g T.Zs: 2,03 g Sz.h: 21,77 g Cuk: 0,00 g Só: 1,21 g 1,6,(10)	Energia: 191,15 Kcal / 799,01 Kj Feh: 6,32 g Zsír: 8,13 g T.Zs: 2,21 g Sz.h: 22,68 g Cuk: 3,32 g Só: 1,04 g 1	Energia: 172,57 Kcal / 721,34 Kj Feh: 6,39 g Zsír: 6,42 g T.Zs: 1,76 g Sz.h: 22,10 g Cuk: 0,00 g Só: 1,16 g 1	Energia: 151,91 Kcal / 634,98 Kj Feh: 5,67 g Zsír: 4,42 g T.Zs: 0,79 g Sz.h: 22,06 g Cuk: 1,72 g Só: 0,62 g 1,10,12	Energia: 200,43 Kcal / 837,80 Kj Feh: 8,26 g Zsír: 8,42 g T.Zs: 2,30 g Sz.h: 22,65 g Cuk: 0,00 g Só: 1,40 g 1

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 2024.09.16. - 2024.09.20. (00011) Tojásmentes 1-3

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
REGGELI	Forralt tej, Gyümölcsstea, Ráma margarin, Minidzsem barack, Zsemle	Forralt tej, Gyümölcsstea, Csirkemell sonka, Ráma margarin, Korpás kenyér, Kígyóuborka	Vaníliás tej, Gyümölcsstea, Ráma margarin, Kifli	Forralt tej, Gyümölcsstea, Borjúpárizsi, Ráma margarin, Burgonyás kenyér, Kígyóuborka	Forralt tej, Gyümölcsstea, Cornexi gabonapehely
	Energia: 327,40 Kcal / 1 368,53 Kj Feh: 9,17 g Zsír: 15,41 g T.Zs: 5,42 g Sz.h: 35,43 g Cuk: 2,72 g Só: 0,96 g 1,7,12	Energia: 265,82 Kcal / 1 111,13 Kj Feh: 11,59 g Zsír: 10,59 g T.Zs: 4,00 g Sz.h: 30,66 g Cuk: 0,00 g Só: 1,23 g 1,7,12	Energia: 248,66 Kcal / 1 039,40 Kj Feh: 7,55 g Zsír: 9,71 g T.Zs: 3,74 g Sz.h: 31,86 g Cuk: 8,12 g Só: 0,42 g 1,7,12	Energia: 276,82 Kcal / 1 157,11 Kj Feh: 10,80 g Zsír: 13,20 g T.Zs: 4,72 g Sz.h: 28,34 g Cuk: 0,00 g Só: 1,73 g 1,6,7,12	Energia: 205,54 Kcal / 859,16 Kj Feh: Zsír: 4,81 g T.Zs: 2,40 g Sz.h: Cuk: 7,77 g Só: 0,41 g 1,6,7,12,(5),(8),(11)
TIZÓRAI	Alma	Alma, Nektarin	Alma, Banán	Alma, Szilva	Alma, Körte
	Energia: 31,31 Kcal / 130,88 Kj Feh: 0,36 g Zsír: 0,36 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 6,30 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	Panírozott halrudak sütőben sütvé, Finomfőzelék kukoricával	Párolt csirkemell, Vegyes gyümölcsmártás, Főtt burgonya	Bolognai tészta sertéshús (tojásmentes), Reszelt trappista sajt	Pulykafasírt (tojásmentes), Karfiolfőzelék	Rakott burgonya virslivel(tojásmentes), Csemege uborka
	Energia: 383,54 Kcal / 1 603,20 Kj Feh: 17,68 g Zsír: 14,30 g T.Zs: 2,69 g Sz.h: 45,30 g Cuk: 2,70 g Só: 2,09 g 1,4,7	Energia: 365,48 Kcal / 1 527,71 Kj Feh: 17,98 g Zsír: 7,74 g T.Zs: 2,66 g Sz.h: 54,59 g Cuk: 13,21 g Só: 2,38 g 1,7,12	Energia: 394,71 Kcal / 1 649,89 Kj Feh: 19,88 g Zsír: 11,14 g T.Zs: 3,60 g Sz.h: 53,25 g Cuk: 5,00 g Só: 2,23 g 1,7,12,(3),(6),(10)	Energia: 362,19 Kcal / 1 513,95 Kj Feh: 18,36 g Zsír: 19,05 g T.Zs: 5,05 g Sz.h: 28,95 g Cuk: 0,78 g Só: 2,13 g 1,7,12	Energia: 364,99 Kcal / 1 525,66 Kj Feh: 12,41 g Zsír: 22,13 g T.Zs: 9,08 g Sz.h: 28,11 g Cuk: 0,00 g Só: 3,09 g 7,10,(1)
USZONNA	Kenőmájás, Félbarna kenyér, Paradicsom	Ínyenc sertéssonka, Ráma margarin, Fehérkenyér, Céklasaláta	Natúr vajkrém, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Snidlinges túró , Fehérkenyér, Kápia paprika	Kockasajt (Medve), Ráma margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom
	Energia: 155,17 Kcal / 648,61 Kj Feh: 6,51 g Zsír: 4,60 g T.Zs: 2,03 g Sz.h: 21,77 g Cuk: 0,00 g Só: 1,21 g 1,6,(10)	Energia: 191,15 Kcal / 799,01 Kj Feh: 6,32 g Zsír: 8,13 g T.Zs: 2,21 g Sz.h: 22,68 g Cuk: 3,32 g Só: 1,04 g 1	Energia: 156,75 Kcal / 655,22 Kj Feh: 4,49 g Zsír: 5,66 g T.Zs: 2,63 g Sz.h: 21,78 g Cuk: 0,00 g Só: 0,80 g 1,7	Energia: 144,29 Kcal / 603,13 Kj Feh: 6,20 g Zsír: 3,43 g T.Zs: 1,35 g Sz.h: 21,79 g Cuk: 1,72 g Só: 0,49 g 1,7	Energia: 196,66 Kcal / 822,04 Kj Feh: 5,64 g Zsír: 9,24 g T.Zs: 3,75 g Sz.h: 22,45 g Cuk: 0,00 g Só: 1,23 g 1,7

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 |