

Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22. (00480) Gyermekek normál (1-3 év)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
R E G E L I	Forralt tej, Gyümölcsstea, Ráma margarin, Foszlós kalács	Forralt tej, Gyümölcsstea, Pulykamellsonka, Ráma margarin, Korpás kenyér, Kígyóuborka	Kakaó , Gyümölcsstea, Korpás zsemle, Ráma margarin	Gyümölcsstea, Mozarella sajt, Ráma margarin, Retek, Burgonyás kenyér	Forralt tej, Gyümölcsstea, Fahéjas csiga
	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: 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: 268,78 Kcal / 1 123,50 KJ Feh: 8,64 g Zsír: 11,90 g T.Zs: 3,98 g Sz.h: 33,41 g Cuk: 6,99 g Só: 0,60 g 1,7,12	Energia: 212,19 Kcal / 886,95 KJ Feh: 7,95 g Zsír: 10,73 g T.Zs: 3,74 g Sz.h: 20,73 g Cuk: 0,00 g Só: 1,06 g 1,7,12	Energia: 239,16 Kcal / 999,69 KJ Feh: Zsír: 8,92 g T.Zs: 3,37 g Sz.h: Cuk: 5,00 g Só: 0,34 g 1,7,12,(6)
T I Z Ó R A I	Alma	Alma, Banán	Alma, Mandarin	Alma, Körte	Alma, Narancs
	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ Feh: 0,32 g Zsír: 0,32 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 5,60 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: 34,94 Kcal / 146,05 KJ Feh: 0,45 g Zsír: 0,33 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 7,14 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	Energia: 33,29 Kcal / 139,15 KJ Feh: 0,42 g Zsír: 0,30 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 6,75 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g
E B É D	Kockázott trappista sajt, Sárgarépa főzelék	Tejszínes csirkemell, cs.májjal, Rizibizi	Sertés fasírt, Karfiolfőzelék	Sült sertéscomb, Párolt lila káposzta, Hagymás tört burgonya	Bolognai tészta (pulyka), Reszelt trappista sajt
	Energia: 330,54 Kcal / 1 381,66 KJ Feh: 12,47 g Zsír: 18,04 g T.Zs: 8,41 g Sz.h: 28,95 g Cuk: 5,02 g Só: 1,58 g 1,7	Energia: 383,69 Kcal / 1 603,82 KJ Feh: 17,15 g Zsír: 11,36 g T.Zs: 3,48 g Sz.h: 52,92 g Cuk: 0,07 g Só: 2,07 g 1,7,12	Energia: 323,12 Kcal / 1 350,64 KJ Feh: 16,07 g Zsír: 16,14 g T.Zs: 4,48 g Sz.h: 28,08 g Cuk: 0,70 g Só: 2,24 g 1,3,7,12	Energia: 405,10 Kcal / 1 693,32 KJ Feh: 17,08 g Zsír: 14,92 g T.Zs: 2,69 g Sz.h: 49,45 g Cuk: 5,01 g Só: 2,02 g 12	Energia: 405,58 Kcal / 1 695,32 KJ Feh: 20,73 g Zsír: 10,52 g T.Zs: 3,28 g Sz.h: 56,63 g Cuk: 5,04 g Só: 2,15 g 1,3,7,12
U Z S O N N A	Zala felvágott, Ráma margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom	Fehérkenyér, Zöldpaprika, Natúr vajkrém	Tojáskrém, snidlinges, Fehérkenyér, Kápia paprika, Lilahagyma	Gyümölcs joghurt (poharas), Kifli	Baromfipárizsi, Ráma margarin, Kígyóuborka, Félbarna kenyér
	Energia: 183,75 Kcal / 768,08 KJ Feh: 5,83 g Zsír: 7,99 g T.Zs: 2,35 g Sz.h: 21,95 g Cuk: 0,00 g Só: 1,09 g 1	Energia: 167,69 Kcal / 700,94 KJ Feh: 3,90 g Zsír: 7,50 g T.Zs: 3,22 g Sz.h: 20,74 g Cuk: 1,72 g Só: 0,28 g 1,7	Energia: 168,11 Kcal / 702,70 KJ Feh: 5,15 g Zsír: 6,03 g T.Zs: 1,88 g Sz.h: 23,13 g Cuk: 1,72 g Só: 0,90 g 1,3,7,10,(12)	Energia: 180,00 Kcal / 752,40 KJ Feh: 7,35 g Zsír: 2,60 g T.Zs: 1,70 g Sz.h: 31,00 g Cuk: 15,00 g Só: 0,31 g 1,7	Energia: 184,03 Kcal / 769,25 KJ Feh: 6,05 g Zsír: 8,04 g T.Zs: 2,17 g Sz.h: 21,64 g Cuk: 0,00 g Só: 1,13 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 |