

## Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06. (00480) Gyermekek normál (1-3 év)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
R E G G E L I	<b>Forralt tej, Gyümölcsstea, Diós kalács, Ráma margarin</b>	<b>Forralt tej, Gyümölcsstea, Főtt tojás, Ráma margarin, Korpás kenyér, Zöldpaprika</b>	<b>Forralt tej, Gyümölcsstea, Ízes levél</b>	<b>Gyümölcsstea, Trappista sajt, Ráma margarin, Félbarna kenyér, Retek</b>	<b>Karamellás tej, Gyümölcsstea, Vaj, Korpás zsemle</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 1,3,7,8,12	Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 Kj Feh: 12,12 g Zsír: 12,67 g T.Zs: 4,50 g Sz.h: 30,49 g Cuk: 0,00 g Só: 1,01 g 1,3,7,12	Energia: 341,60 Kcal / 1 427,89 Kj Feh: 9,12 g Zsír: 16,21 g T.Zs: 4,78 g Sz.h: 43,14 g Cuk: 16,81 g Só: 0,78 g 1,7,12	Energia: 232,64 Kcal / 972,44 Kj Feh: 9,72 g Zsír: 11,65 g T.Zs: 5,22 g Sz.h: 21,99 g Cuk: 0,00 g Só: 1,38 g 1,7,12	Energia: 270,85 Kcal / 1 132,15 Kj Feh: Zsír: 12,13 g T.Zs: 5,22 g Sz.h: Cuk: 7,99 g Só: 0,51 g 1,7,12
T I Z Ó R A I	<b>Alma</b>	<b>Alma, Banán</b>	<b>Alma, Mandarin</b>	<b>Alma, Körte</b>	<b>Narancs, Alma</b>
	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: 49,04 Kcal / 204,99 Kj Feh: 0,59 g Zsír: 0,23 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 10,76 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	<b>Panírozott halrudak sütőben sütvé, Burgonyapüré, Csemege uborka</b>	<b>Mexikói rizseshús (csirke), Céklasaláta</b>	<b>Pulykafasírt, Tökfőzelék</b>	<b>Zöldborsós csirkeragu leves, Meggyes pite (pékáru)</b>	<b>Paprikáskrumpli virslivel, Csemege uborka</b>
	Energia: 368,18 Kcal / 1 538,99 Kj Feh: 14,59 g Zsír: 13,22 g T.Zs: 2,83 g Sz.h: 46,44 g Cuk: 0,63 g Só: 2,69 g 1,4,7,10	Energia: 354,71 Kcal / 1 482,69 Kj Feh: 18,64 g Zsír: 6,72 g T.Zs: 0,84 g Sz.h: 54,27 g Cuk: 2,40 g Só: 2,52 g 12	Energia: 370,05 Kcal / 1 546,81 Kj Feh: 14,50 g Zsír: 17,58 g T.Zs: 5,28 g Sz.h: 37,72 g Cuk: 5,65 g Só: 2,03 g 1,3,7,12	Energia: 400,13 Kcal / 1 672,54 Kj Feh: 13,63 g Zsír: 19,79 g T.Zs: 4,51 g Sz.h: 41,30 g Cuk: 14,44 g Só: 2,00 g 1,3,7,9	Energia: 342,23 Kcal / 1 430,52 Kj Feh: 10,93 g Zsír: 16,15 g T.Zs: 5,02 g Sz.h: 37,22 g Cuk: 0,00 g Só: 3,01 g 6,10,12,(1)
U Z S O N N A	<b>Natúr vajkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom</b>	<b>Gyümölcs joghurt (poharas), Háztartási keksz</b>	<b>Tavaszi felvágott, Ráma margarin, Félbarna kenyér, Kápia paprika</b>	<b>Pulykamellsonka, Ráma margarin, Fehérkenyér, Savanyú káposzta</b>	<b>Natúr sajtkrém, Fehérkenyér, Paradicsom</b>
	Energia: 164,80 Kcal / 688,86 Kj Feh: 4,50 g Zsír: 6,44 g T.Zs: 3,03 g Sz.h: 22,02 g Cuk: 0,00 g Só: 0,80 g 1,7	Energia: 178,59 Kcal / 746,51 Kj Feh: 6,56 g Zsír: 3,82 g T.Zs: 2,06 g Sz.h: 29,24 g Cuk: 18,33 g Só: 0,31 g 1,7,12,(3),(5),(6),(8)	Energia: 184,30 Kcal / 770,37 Kj Feh: 5,48 g Zsír: 7,96 g T.Zs: 2,37 g Sz.h: 22,47 g Cuk: 0,00 g Só: 1,12 g 1	Energia: 175,98 Kcal / 735,60 Kj Feh: 5,73 g Zsír: 7,44 g T.Zs: 1,98 g Sz.h: 21,10 g Cuk: 1,72 g Só: 0,82 g 1,10,12	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

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              |