

## Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06. (00151) Tejmentes (1-3 év)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
R E G G E L I	<b>Zabital, Gyümölcsstea, Ráma margarin, Zsemle</b>	<b>Zabital, Gyümölcsstea, Főtt tojás, Ráma margarin, Korpás kenyér, Zöldpaprika</b>	<b>Zabital, Gyümölcsstea, Baracklekvár margarinnal, Zsemle</b>	<b>Zabital, Gyümölcsstea, Csirkemell sonka, Ráma margarin, Félbarna kenyér, Retek</b>	<b>Karamellás rizsital, Gyümölcsstea, Ráma margarin, Korpás zsemle</b>
	Energia: 280,15 Kcal / 1 171,03 Kj Feh: 4,59 g Zsír: 11,94 g T.Zs: 3,13 g Sz.h: 36,09 g Cuk: 5,99 g Só: 0,78 g 1,12	Energia: 258,30 Kcal / 1 079,69 Kj Feh: 7,56 g Zsír: 9,90 g T.Zs: 2,40 g Sz.h: 34,38 g Cuk: 5,99 g Só: 0,84 g 1,3,12	Energia: 229,70 Kcal / 960,15 Kj Feh: 4,61 g Zsír: 3,24 g T.Zs: 0,61 g Sz.h: 43,16 g Cuk: 12,22 g Só: 0,64 g 1,12	Energia: 235,30 Kcal / 983,55 Kj Feh: 6,93 g Zsír: 7,82 g T.Zs: 1,94 g Sz.h: 34,05 g Cuk: 5,99 g Só: 1,16 g 1,12	Energia: 257,13 Kcal / 1 074,80 Kj Feh: Zsír: 8,87 g T.Zs: 1,70 g Sz.h: Cuk: 16,14 g Só: 0,58 g 1,12
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 sütve, Burgonyapüré (tejmentes), Csemege uborka</b>	<b>Mexikói rizseshús (csirke), Céklasaláta</b>	<b>Pulykafasírt (tejmentes), Tökfőzelék (tejmentes)</b>	<b>Zöldborsós csirkeragu leves (tejmentes), Meggyes pite (házi)</b>	<b>Paprikáskrumpli virslivel, Csemege uborka</b>
	Energia: 261,83 Kcal / 1 094,45 Kj Feh: 16,00 g Zsír: 6,90 g T.Zs: 1,26 g Sz.h: 33,14 g Cuk: 2,46 g Só: 1,95 g 1,4,10	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: 345,40 Kcal / 1 443,77 Kj Feh: 16,08 g Zsír: 11,15 g T.Zs: 2,39 g Sz.h: 44,47 g Cuk: 8,77 g Só: 2,09 g 1,3,12	Energia: 378,79 Kcal / 1 583,34 Kj Feh: 16,55 g Zsír: 13,18 g T.Zs: 2,68 g Sz.h: 47,01 g Cuk: 10,45 g Só: 1,83 g 1,9	Energia: 355,09 Kcal / 1 484,28 Kj Feh: 11,46 g Zsír: 17,35 g T.Zs: 5,23 g Sz.h: 37,20 g Cuk: 0,00 g Só: 3,08 g 6,10,(1)
U Z S O N N A	<b>Baromfipárizsi, Ráma margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom</b>	<b>Gyümölcspuding (tejmentes), Háztartási keksz</b>	<b>Tavaszi felvágott, Ráma margarin, Félbarna kenyér, Kápia paprika</b>	<b>Pulykamellsonka, Ráma margarin, Fehérkenyér, Savanyú káposzta</b>	<b>Sertés párizsi, Ráma margarin, Fehérkenyér, Paradicsom</b>
	Energia: 230,54 Kcal / 963,66 Kj Feh: 6,06 g Zsír: 12,96 g T.Zs: 3,50 g Sz.h: 22,13 g Cuk: 0,00 g Só: 1,18 g 1	Energia: 237,66 Kcal / 993,42 Kj Feh: 2,43 g Zsír: 2,48 g T.Zs: 0,50 g Sz.h: 50,88 g Cuk: 16,12 g Só: 0,19 g 1,12,(3),(5),(6),(7),(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: 189,72 Kcal / 793,03 Kj Feh: 5,03 g Zsír: 9,44 g T.Zs: 2,74 g Sz.h: 20,69 g Cuk: 1,72 g Só: 0,65 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 2024.12.02. - 2024.12.06. (00011) Tojásmentes 1-3**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
R E G G E L I	<b>Forralt tej, Gyümölcsstea, Ráma margarin, Zsemle</b>	<b>Forralt tej, Gyümölcsstea, Csirkemell sonka, 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: 307,91 Kcal / 1 287,06 Kj Feh: 9,15 g Zsír: 14,71 g T.Zs: 5,23 g Sz.h: 32,20 g Cuk: 0,00 g Só: 0,95 g 1,7,12	Energia: 267,39 Kcal / 1 117,69 Kj Feh: 11,63 g Zsír: 10,63 g T.Zs: 4,00 g Sz.h: 30,92 g Cuk: 0,00 g Só: 1,22 g 1,7,12	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 (tojásmentes), Tökfőzelék</b>	<b>Zöldborsós csirkeragu leves, Meggyes pite (házi)</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: 390,97 Kcal / 1 634,25 Kj Feh: 16,93 g Zsír: 18,35 g T.Zs: 5,58 g Sz.h: 38,74 g Cuk: 5,73 g Só: 2,05 g 1,7,12	Energia: 354,38 Kcal / 1 481,31 Kj Feh: 14,06 g Zsír: 13,03 g T.Zs: 2,66 g Sz.h: 43,85 g Cuk: 10,45 g Só: 1,73 g 1,9	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              |