

Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31. (00480) Gyermekek normál (1-3 év)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
R E G E L I	Forralt tej, Gyümölcsstea, Ráma margarin, Kuglóf	Forralt tej, Gyümölcsstea, Főtt tojás, Ráma margarin, Korpás zsemle, Retek	Gyümölcsstea, Mozarella sajt, Ráma margarin, Félbarna kenyér	Forralt tej, Gyümölcsstea, Sertés párizsi, Ráma margarin, Kukoricás kenyér, Kígyóuborka	Kakaó, Gyümölcsstea, Vaj, Sajtos kifli
	Energia: 283,19 Kcal / 1 183,73 Kj Feh: 9,14 g Zsír: 13,27 g T.Zs: 5,46 g Sz.h: 31,38 g Cuk: 3,99 g Só: 0,26 g 1,3,7,12	Energia: 273,29 Kcal / 1 142,35 Kj Feh: 11,36 g Zsír: 14,03 g T.Zs: 4,43 g Sz.h: 27,12 g Cuk: 0,00 g Só: 0,68 g 1,3,7,12	Energia: 211,91 Kcal / 885,78 Kj Feh: 7,83 g Zsír: 10,33 g T.Zs: 3,93 g Sz.h: 21,58 g Cuk: 0,00 g Só: 1,06 g 1,7,12	Energia: 270,19 Kcal / 1 129,39 Kj Feh: 9,92 g Zsír: 12,59 g T.Zs: 4,83 g Sz.h: 28,37 g Cuk: 1,19 g Só: 1,00 g 1,7,12	Energia: 329,61 Kcal / 1 377,77 Kj Feh: Zsír: 13,19 g T.Zs: 7,65 g Sz.h: Cuk: 7,39 g Só: 0,52 g 1,7,12
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	Panírozott halrudak sütőben sütte, Burgonyapüré édesburgonyával, Céklasaláta	Rakott karfiol sertéshúsból	Sült sertéscomb, Finomfőzelék kukoricával	Palócleves (csirkemellel), Mogyorókrémes gombóc	Bácskai bulgúros hús (pulyka), Csemege uborka
	Energia: 399,22 Kcal / 1 668,74 Kj Feh: 13,42 g Zsír: 17,15 g T.Zs: 3,59 g Sz.h: 46,85 g Cuk: 3,02 g Só: 2,42 g 1,4,7	Energia: 359,09 Kcal / 1 501,00 Kj Feh: 18,05 g Zsír: 18,93 g T.Zs: 7,58 g Sz.h: 28,77 g Cuk: 0,02 g Só: 1,40 g 3,7,(1)	Energia: 328,15 Kcal / 1 371,67 Kj Feh: 19,45 g Zsír: 12,52 g T.Zs: 3,42 g Sz.h: 34,07 g Cuk: 3,08 g Só: 1,95 g 1,7,12	Energia: 395,63 Kcal / 1 653,73 Kj Feh: 8,48 g Zsír: 12,67 g T.Zs: 3,35 g Sz.h: 62,06 g Cuk: 14,01 g Só: 2,95 g 1,3,5,7,12,(6),(8),(11)	Energia: 313,28 Kcal / 1 309,51 Kj Feh: 16,93 g Zsír: 10,25 g T.Zs: 2,24 g Sz.h: 41,01 g Cuk: 0,02 g Só: 2,04 g 1,10,12
U Z S O N N A	Kockasajt (Medve), Ráma margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom	Sárgarépas vajkrém, Fehérkenyér, Kígyóuborka	Őszibarackos kölespuding, Háztartási keksz	Körözött, Fehérkenyér, Kápia paprika, Lilahagyma	Szendvicssonka, Ráma margarin, Félbarna kenyér, Kápia paprika
	Energia: 196,66 Kcal / 822,04 Kj Feh: 5,63 g Zsír: 9,24 g T.Zs: 3,74 g Sz.h: 22,45 g Cuk: 0,00 g Só: 1,23 g 1,7	Energia: 156,60 Kcal / 654,59 Kj Feh: 3,84 g Zsír: 6,27 g T.Zs: 2,64 g Sz.h: 20,79 g Cuk: 1,72 g Só: 0,38 g 1,7,12	Energia: 236,88 Kcal / 990,16 Kj Feh: 6,84 g Zsír: 4,22 g T.Zs: 1,74 g Sz.h: 42,54 g Cuk: 9,02 g Só: 0,70 g 1,7,12,(3),(5),(6),(8)	Energia: 150,13 Kcal / 627,54 Kj Feh: 6,31 g Zsír: 3,83 g T.Zs: 1,54 g Sz.h: 22,17 g Cuk: 1,72 g Só: 0,39 g 1,7	Energia: 177,35 Kcal / 741,32 Kj Feh: 7,00 g Zsír: 6,24 g T.Zs: 1,70 g Sz.h: 23,06 g Cuk: 0,00 g Só: 1,17 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: Csillagfűrt | 15: Mesterséges édesítőszer |
| 2: Rákfélék | 4: Halak | 6: Szójabab | 8: Diófélék, mogyorók | 10: Mustár | 12: Kéndioxid, szulfid | 14: Puhatestűek | 16: Édesgyökér |