

Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31. (00151) Tejmentes (1-3 év)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
R E G G E L I	Zabital, Gyümölcsstea, Ráma margarin, Zsemle	Zabital, Gyümölcsstea, Főtt tojás, Ráma margarin, Korpás zsemle, Retek	Zabital, Gyümölcsstea, Pulykamellsonka, Ráma margarin, Félbarna kenyér	Zabital, Gyümölcsstea, Sertés párizsi, Ráma margarin, Kukoricás kenyér, Kígyóborka	Kakaó rizsitalból, Gyümölcsstea, Ráma margarin, Zsemle
	Energia: 286,51 Kcal / 1 197,61 KJ Feh: 4,59 g Zsír: 12,64 g T.Zs: 3,32 g Sz.h: 36,09 g Cuk: 5,99 g Só: 0,79 g 1,12	Energia: 245,53 Kcal / 1 026,32 KJ Feh: 6,80 g Zsír: 11,26 g T.Zs: 2,33 g Sz.h: 31,01 g Cuk: 5,99 g Só: 0,51 g 1,3,12	Energia: 232,49 Kcal / 971,81 KJ Feh: 6,71 g Zsír: 7,80 g T.Zs: 1,94 g Sz.h: 33,53 g Cuk: 5,99 g Só: 1,16 g 1,12	Energia: 242,44 Kcal / 1 013,40 KJ Feh: 5,37 g Zsír: 9,83 g T.Zs: 2,73 g Sz.h: 32,27 g Cuk: 7,18 g Só: 0,84 g 1,12	Energia: 340,40 Kcal / 1 422,87 KJ Feh: Zsír: 13,82 g T.Zs: 3,87 g Sz.h: Cuk: 12,38 g Só: 0,97 g 1,12
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 sütvé, Burgonyapüré édesburgonyával (tejmentes), Céklasaláta	Rakott karfiol sertéshúsból (tejmentes)	Sült sertéscomb, Finomfőzelék kukoricával (tejmentes)	Palócleves csirk. (tejmentes), Kölesgombóc(tejmentes)	Bácskai bulgúros hús (pulyka), Csemege uborka
	Energia: 337,91 Kcal / 1 412,46 KJ Feh: 16,46 g Zsír: 10,98 g T.Zs: 2,40 g Sz.h: 42,71 g Cuk: 4,45 g Só: 1,73 g 1,4	Energia: 313,28 Kcal / 1 309,51 KJ Feh: 16,42 g Zsír: 11,52 g T.Zs: 2,32 g Sz.h: 35,68 g Cuk: 2,07 g Só: 1,21 g 3	Energia: 344,73 Kcal / 1 440,97 KJ Feh: 18,43 g Zsír: 12,60 g T.Zs: 2,84 g Sz.h: 39,05 g Cuk: 4,13 g Só: 1,95 g 1,12	Energia: 365,00 Kcal / 1 525,70 KJ Feh: 7,46 g Zsír: 12,80 g T.Zs: 3,86 g Sz.h: 54,22 g Cuk: 8,15 g Só: 1,70 g 1,12,(5),(8),(11)	Energia: 313,29 Kcal / 1 309,55 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	Csirkemell sonka, Ráma margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom	Fehérkenyér, Baromfipárizsi, Ráma margarin, Kígyóborka	Őszibarackos kölespuding (tejmentes), Háztartási keksz	Húskrém (zölds, tej-toj-mentes), Fehérkenyér, Kápia paprika, Lilahagyma	Szendvicssonka, Ráma margarin, Félbarna kenyér, Kápia paprika
	Energia: 173,03 Kcal / 723,27 KJ Feh: 6,35 g Zsír: 6,40 g T.Zs: 1,77 g Sz.h: 22,30 g Cuk: 0,00 g Só: 1,16 g 1	Energia: 187,38 Kcal / 783,25 KJ Feh: 5,41 g Zsír: 9,08 g T.Zs: 2,37 g Sz.h: 20,56 g Cuk: 1,72 g Só: 0,61 g 1	Energia: 244,08 Kcal / 1 020,25 KJ Feh: 4,46 g Zsír: 2,96 g T.Zs: 0,66 g Sz.h: 49,59 g Cuk: 14,52 g Só: 0,71 g 1,12,(3),(5),(6),(7),(8)	Energia: 162,21 Kcal / 678,04 KJ Feh: 5,68 g Zsír: 5,48 g T.Zs: 0,79 g Sz.h: 22,17 g Cuk: 1,72 g Só: 0,62 g 1,10,12	Energia: 177,35 Kcal / 741,32 KJ Feh: 7,03 g Zsír: 6,24 g T.Zs: 1,72 g Sz.h: 23,07 g Cuk: 0,00 g Só: 1,18 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 2025.01.27. - 2025.01.31. (00011) Tojásmentes 1-3

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
R E G G E L I	Forralt tej, Gyümölcsstea, Ráma margarin, Zsemle	Forralt tej, Gyümölcsstea, Csirkemell sonka, 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 , Zsemle
	Energia: 314,27 Kcal / 1 313,65 Kj Feh: 9,15 g Zsír: 15,41 g T.Zs: 5,42 g Sz.h: 32,20 g Cuk: 0,00 g Só: 0,96 g 1,7,12	Energia: 254,62 Kcal / 1 064,31 Kj Feh: 10,87 g Zsír: 11,99 g T.Zs: 3,93 g Sz.h: 27,55 g Cuk: 0,00 g Só: 0,89 g 1,7,12	Energia: 211,91 Kcal / 885,78 Kj Feh: 7,84 g Zsír: 10,33 g T.Zs: 3,94 g Sz.h: 21,58 g Cuk: 0,00 g Só: 1,07 g 1,7,12	Energia: 270,20 Kcal / 1 129,44 Kj Feh: 9,93 g Zsír: 12,60 g T.Zs: 4,83 g Sz.h: 28,38 g Cuk: 1,19 g Só: 1,01 g 1,7,12	Energia: 360,28 Kcal / 1 505,97 Kj Feh: Zsír: 17,30 g T.Zs: 8,75 g Sz.h: Cuk: 6,99 g Só: 0,80 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 sütve, Burgonyapüré édesburgonyával, Céklasaláta	Rakott karfiol sertéshúsból (tojásmentes)	Sült sertéscomb, Finomfőzelék kukoricával	Palócleves (csirkemellel), Kölesgombóc (toj.m.)	Bácskai bulgúros hús (pulyka), Csemege uborka
	Energia: 399,23 Kcal / 1 668,78 Kj Feh: 13,42 g Zsír: 17,15 g T.Zs: 3,59 g Sz.h: 46,85 g Cuk: 3,03 g Só: 2,43 g 1,4,7	Energia: 337,27 Kcal / 1 409,79 Kj Feh: 15,92 g Zsír: 15,82 g T.Zs: 5,75 g Sz.h: 32,47 g Cuk: 0,02 g Só: 1,15 g 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: 355,47 Kcal / 1 485,86 Kj Feh: 8,45 g Zsír: 13,12 g T.Zs: 3,43 g Sz.h: 50,45 g Cuk: 7,24 g Só: 1,72 g 1,7,12	Energia: 313,29 Kcal / 1 309,55 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	Öszibarackos kölespuding , Háztartási keksz	Körözött, Fehérkenyér, Kápia paprika, Lilahagyma	Szendvicssonka, Ráma margarin, Félbarna kenyér, Kápia paprika
	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	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: 6,85 g Zsír: 4,23 g T.Zs: 1,75 g Sz.h: 42,54 g Cuk: 9,02 g Só: 0,71 g 1,7,12,(3),(5),(6),(8)	Energia: 150,15 Kcal / 627,63 Kj Feh: 6,32 g Zsír: 3,85 g T.Zs: 1,54 g Sz.h: 22,18 g Cuk: 1,72 g Só: 0,39 g 1,7	Energia: 177,35 Kcal / 741,32 Kj Feh: 7,03 g Zsír: 6,24 g T.Zs: 1,72 g Sz.h: 23,07 g Cuk: 0,00 g Só: 1,18 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 |