

## Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07. (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>Gyümölcsstea, Csirkemell sonka, Ráma margarin, Fehérkenyér, Kigyóuborka</b>	<b>Tejeskávé rizsitalból, Gyümölcsstea, Korpás zsemle, Ráma margarin</b>	<b>Zabital, Gyümölcsstea, Pulykamellsonka, Ráma margarin, Korpás kenyér, Retek</b>	<b>Zabital (tejmentes), Gyümölcsstea, Cornexi gabonapehely</b>
	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: 175,52 Kcal / 733,67 Kj Feh: 5,73 g Zsír: 7,43 g T.Zs: 1,96 g Sz.h: 20,95 g Cuk: 1,72 g Só: 0,65 g 1,12	Energia: 268,64 Kcal / 1 122,92 Kj Feh: 3,89 g Zsír: 9,25 g T.Zs: 1,75 g Sz.h: 44,14 g Cuk: 15,78 g Só: 0,62 g 1,12	Energia: 238,53 Kcal / 997,06 Kj Feh: 7,05 g Zsír: 7,82 g T.Zs: 1,91 g Sz.h: 34,74 g Cuk: 5,99 g Só: 1,06 g 1,12	Energia: 198,67 Kcal / 830,44 Kj Feh: Zsír: 2,52 g T.Zs: 0,36 g Sz.h: Cuk: 15,76 g Só: 0,24 g 1,6,12,(5),(7),(8),(11)
T I Z Ó R A I	<b>Alma</b>	<b>Alma, Banán</b>	<b>Alma, Mandarin</b>	<b>Alma, Körte</b>	<b>Alma, Narancs</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: 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	<b>Sült csirkemell, Zöldborsófőzelék (tejmentes)</b>	<b>Párolt csirkemell, Vegyes gyümölcsmártás (tejmentes), Főtt burgonya</b>	<b>Bolognai tészta sertéshús (tejmentes)</b>	<b>Pulykafasírt (tejmentes), Vegyes főzelék (tejmentes)</b>	<b>Paprikáskrumpli virslivel, Csemege uborka</b>
	Energia: 347,74 Kcal / 1 453,55 Kj Feh: 24,06 g Zsír: 10,63 g T.Zs: 1,52 g Sz.h: 38,52 g Cuk: 6,79 g Só: 2,54 g 1,12,(3),(6),(7),(10),(11)	Energia: 336,10 Kcal / 1 404,90 Kj Feh: 16,93 g Zsír: 4,39 g T.Zs: 0,59 g Sz.h: 55,70 g Cuk: 11,06 g Só: 2,40 g 1,12	Energia: 378,94 Kcal / 1 583,97 Kj Feh: 17,81 g Zsír: 8,98 g T.Zs: 1,86 g Sz.h: 56,38 g Cuk: 5,04 g Só: 1,84 g 1,3,12	Energia: 346,19 Kcal / 1 447,07 Kj Feh: 19,31 g Zsír: 11,35 g T.Zs: 2,40 g Sz.h: 40,95 g Cuk: 2,78 g Só: 1,96 g 1,3,12	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>Tonhalkrém(tejmentes), Félbarna kenyér, Csemege uborka</b>	<b>Tavaszi felvágott, Ráma margarin, Burgonyás kenyér, Savanyú káposzta</b>	<b>Tojáskrém, snidlinges (tej-tojmentes), Fehérkenyér, Lilahagyma, Kápia paprika</b>	<b>Gyümölcspuding (tejmentes), Kifli</b>	<b>Sertés párizsi, Ráma margarin, Fehérkenyér, Paradicsom</b>
	Energia: 166,20 Kcal / 694,72 Kj Feh: 5,71 g Zsír: 6,12 g T.Zs: 1,63 g Sz.h: 21,84 g Cuk: 0,00 g Só: 1,46 g 1,4,10,12	Energia: 182,39 Kcal / 762,39 Kj Feh: 5,58 g Zsír: 8,54 g T.Zs: 2,29 g Sz.h: 20,58 g Cuk: 0,00 g Só: 1,29 g 1,10,12	Energia: 170,42 Kcal / 712,36 Kj Feh: 5,30 g Zsír: 6,60 g T.Zs: 1,64 g Sz.h: 22,05 g Cuk: 1,72 g Só: 0,91 g 1,3,10,(12)	Energia: 315,07 Kcal / 1 316,99 Kj Feh: 5,77 g Zsír: 1,26 g T.Zs: 0,14 g Sz.h: 68,44 g Cuk: 12,79 g Só: 0,36 g 1	Energia: 189,73 Kcal / 793,07 Kj Feh: 5,05 g Zsír: 9,45 g T.Zs: 2,74 g Sz.h: 20,70 g Cuk: 1,72 g Só: 0,66 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 2025.02.03. - 2025.02.07. (00011) Tojásmentes 1-3

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
R E G E L I	<b>Forralt tej, Gyümölcsstea, Ráma margarin, Zsemle</b>	<b>Gyümölcsstea, Ráma margarin, Kockasajt (Medve), Kígyóuborka, Fehérkenyér</b>	<b>Tejeskávé, Gyümölcsstea, Korpás zsemle, Ráma margarin</b>	<b>Forralt tej, Gyümölcsstea, Borjúmájás, Korpás kenyér, Retek</b>	<b>Forralt tej, Gyümölcsstea, Cornexi gabonapehely</b>
	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: 199,15 Kcal / 832,45 Kj Feh: 5,02 g Zsír: 10,27 g T.Zs: 3,94 g Sz.h: 21,10 g Cuk: 1,72 g Só: 0,72 g 1,7,12	Energia: 261,60 Kcal / 1 093,49 Kj Feh: 8,19 g Zsír: 11,39 g T.Zs: 3,68 g Sz.h: 33,24 g Cuk: 6,99 g Só: 0,59 g 1,7,12	Energia: 248,43 Kcal / 1 038,44 Kj Feh: 11,77 g Zsír: 8,79 g T.Zs: 4,27 g Sz.h: 30,32 g Cuk: 0,00 g Só: 1,28 g 1,6,7,12	Energia: 235,68 Kcal / 985,14 Kj Feh: Zsír: 6,21 g T.Zs: 3,16 g Sz.h: Cuk: 7,77 g Só: 0,47 g 1,6,7,12,(5),(8),(11)
T I Z Ó R A I	<b>Alma</b>	<b>Alma, Banán</b>	<b>Alma, Mandarin</b>	<b>Alma, Körte</b>	<b>Alma, Narancs</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: 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	<b>Zöldborsófőzelék, Kockázott trappista sajt</b>	<b>Párolt csirkemell, Vegyes gyümölcsmártás, Főtt burgonya</b>	<b>Bolognai tészta sert. (tojásmentes), Reszelt mozzarella sajt</b>	<b>Pulykafasírt (tojásmentes), Vegyes főzelék (brokkoli, répa, karfiol)</b>	<b>Paprikáskrumpli virslivel, Csemege uborka</b>
	Energia: 331,06 Kcal / 1 383,83 Kj Feh: 18,41 g Zsír: 14,12 g T.Zs: 6,08 g Sz.h: 31,94 g Cuk: 5,00 g Só: 1,69 g 1,7	Energia: 353,36 Kcal / 1 477,04 Kj Feh: 18,07 g Zsír: 7,74 g T.Zs: 2,66 g Sz.h: 51,29 g Cuk: 9,01 g Só: 2,38 g 1,7,12	Energia: 394,03 Kcal / 1 647,05 Kj Feh: 18,45 g Zsír: 10,22 g T.Zs: 2,81 g Sz.h: 56,70 g Cuk: 5,04 g Só: 1,63 g 1,7,12,(3),(6),(10)	Energia: 379,26 Kcal / 1 585,31 Kj Feh: 19,93 g Zsír: 16,95 g T.Zs: 4,78 g Sz.h: 36,02 g Cuk: 0,75 g Só: 2,00 g 1,7,12	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>Tonhalkrém(toj.ment), Félbarna kenyér, Csemege uborka</b>	<b>Tavaszi felvágott, Ráma margarin, Burgonyás kenyér, Savanyú káposzta</b>	<b>Húskrém (zölds, tej-toj-mentes), Fehérkenyér, Lilahagyma, Kápia paprika</b>	<b>Gyümölcs joghurt (poharas), Kifli</b>	<b>Natúr sajtkrém, Fehérkenyér, Paradicsom</b>
	Energia: 150,86 Kcal / 630,59 Kj Feh: 5,85 g Zsír: 4,32 g T.Zs: 1,65 g Sz.h: 21,94 g Cuk: 0,00 g Só: 1,40 g 1,4,7,10,12	Energia: 182,39 Kcal / 762,39 Kj Feh: 5,58 g Zsír: 8,54 g T.Zs: 2,29 g Sz.h: 20,58 g Cuk: 0,00 g Só: 1,29 g 1,10,12	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: 256,00 Kcal / 1 070,08 Kj Feh: 9,90 g Zsír: 2,60 g T.Zs: 1,70 g Sz.h: 46,80 g Cuk: 15,00 g Só: 0,48 g 1,7	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: Csillagfűrt | 15: Mesterséges édesítőszer |
| 2: Rákfélék | 4: Halak | 6: Szójabab     | 8: Diófélék, mogyorók | 10: Mustár | 12: Kéndioxid, szulfid | 14: Puhatestűek | 16: Édesgyökér              |