

Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07. (00480) Gyermekek normál (1-3 év)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
R E G G E L I	Forralt tej, Gyümölcsstea, Ráma margarin, Mákos kalács	Gyümölcsstea, Ráma margarin, Kockasajt (Medve), Kígyóuborka, Fehérkenyér	Tejeskávé, Gyümölcsstea, Korpás zsemle, Ráma margarin	Forralt tej, Gyümölcsstea, Borjúmájás, Korpás kenyér, Retek	Forralt tej, Gyümölcsstea, Cornexi gabonapehely
	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: 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	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	Zöldborsófőzelék, Kockázott trappista sajt	Vegyes gyümölcsmártás, Főtt burgonya, Párolt csirkemell	Bolognai tészta sertéshúsból, Reszelt mozzarella sajt	Pulykafasírt, Vegyes főzelék (brokkoli, répa, karfiol)	Paprikáskrumpli virslivel, Csemege uborka
	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: 410,11 Kcal / 1 714,26 KJ Feh: 19,95 g Zsír: 11,36 g T.Zs: 3,12 g Sz.h: 56,64 g Cuk: 5,04 g Só: 1,94 g 1,3,7,12	Energia: 358,34 Kcal / 1 497,86 KJ Feh: 17,50 g Zsír: 16,18 g T.Zs: 4,48 g Sz.h: 35,00 g Cuk: 0,67 g Só: 1,98 g 1,3,7,12	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	Tonhalkrém , Félbarna kenyér, Csemege uborka	Tavaszi felvágott, Ráma margarin, Burgonyás kenyér, Savanyú káposzta	Tojáskrém, snidlinges, Fehérkenyér, Lilahagyma, Kápia paprika	Gyümölcs joghurt (poharas), Kifli	Natúr sajtkrém, Fehérkenyér, Paradicsom
	Energia: 172,54 Kcal / 721,22 KJ Feh: 5,97 g Zsír: 6,58 g T.Zs: 2,53 g Sz.h: 22,18 g Cuk: 0,00 g Só: 1,43 g 1,3,4,7,10,12	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: 164,56 Kcal / 687,86 KJ Feh: 4,93 g Zsír: 6,02 g T.Zs: 1,87 g Sz.h: 22,37 g Cuk: 1,72 g Só: 0,90 g 1,3,7,10,(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 |