

Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04. (00480) Gyermekek normál (1-3 év)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
R E G G E L I	Forralt tej(7), Gyümölcsstea(12), Ráma margarin, Mákos kalács(3, 1, 7, 8)	Forralt tej(7), Gyümölcsstea(12), Zala felvágott, Ráma margarin, Korpás kenyér(1), Retek	Forralt tej(7), Gyümölcsstea(12), Cornexi gabonapehely(6, 1)	Gyümölcsstea(12), Edami sajt(7), Ráma margarin, Fehérkenyér(1), Zöldpaprika	Karamellás tej(7), Gyümölcsstea(12), Molnárika(3, 1, 7), Ráma margarin
	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: 3,05 g Só: 0,67 g 1,3,7,8,12	Energia: 277,01 Kcal / 1 157,90 KJ Feh: 11,09 g Zsír: 12,18 g T.Zs: 4,59 g Sz.h: 30,50 g Cuk: 0,00 g Só: 1,16 g 1,7,12	Energia: 235,68 Kcal / 985,14 KJ Feh: 9,52 g Zsír: 6,21 g T.Zs: 3,16 g Sz.h: 35,09 g Cuk: 9,00 g Só: 0,47 g 1,6,7,12,(5),(8),(11)	Energia: 233,26 Kcal / 975,03 KJ Feh: 8,80 g Zsír: 12,43 g T.Zs: 5,22 g Sz.h: 21,00 g Cuk: 1,28 g Só: 0,76 g 1,7,12	Energia: 262,02 Kcal / 1 095,24 KJ Feh: Zsír: 12,03 g T.Zs: 4,65 g Sz.h: Cuk: 9,07 g Só: 0,54 g 1,3,7,12
T I Z Ó R A I	Alma	Alma, Narancs	Alma, Banán	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: 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	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: 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 csirkemell sütőben sütvé(1), Sárgarépa főzelék (1,7)	Sült csirkemell sajt mártásban(1,7,12), Rizibizi	Sertés fasírt(3,1,12), Paradicsomos káposzta(1)	Májgaluska leves (3,9,1), Túrós pite(3, 1, 7)	Tarhonyás hús pulykahúsból (durum)(1,12), Csemege uborka(10)
	Energia: 430,90 Kcal / 1 801,16 KJ Feh: 14,29 g Zsír: 21,14 g T.Zs: 5,25 g Sz.h: 45,03 g Cuk: 5,02 g Só: 1,05 g 1,7,(3),(6),(9),(10),(11)	Energia: 407,78 Kcal / 1 704,52 KJ Feh: 19,13 g Zsír: 13,89 g T.Zs: 5,12 g Sz.h: 51,22 g Cuk: 0,07 g Só: 1,72 g 1,7,12	Energia: 347,05 Kcal / 1 450,67 KJ Feh: 15,23 g Zsír: 13,33 g T.Zs: 2,38 g Sz.h: 40,85 g Cuk: 7,57 g Só: 2,46 g 1,3,12,(6),(7),(10),(11)	Energia: 430,60 Kcal / 1 799,91 KJ Feh: 16,13 g Zsír: 21,30 g T.Zs: 5,56 g Sz.h: 42,97 g Cuk: 7,62 g Só: 1,79 g 1,3,7,9	Energia: 361,35 Kcal / 1 510,44 KJ Feh: 18,43 g Zsír: 11,01 g T.Zs: 2,57 g Sz.h: 46,79 g Cuk: 0,02 g Só: 2,09 g 1,10,12,(3),(6)
U Z S O N N A	Pizzakrém, tonhalas(4,6,12), Félbarna kenyér(1)	Tojáskrém, snidlinges(10,3,1,7), Fehérkenyér(1), Paradicsom	Kockasajt (Medve)(7), Ráma margarin, Rozsos kenyér(1), Kígyóuborka	Pulykamellsonka, Ráma margarin, Félbarna kenyér(1), Cékla saláta	Csicskerém (10,3,1,7,12), Burgonyás kenyér(1), Kápia paprika
	Energia: 165,68 Kcal / 692,54 KJ Feh: 6,19 g Zsír: 5,05 g T.Zs: 0,91 g Sz.h: 23,69 g Cuk: 1,90 g Só: 1,22 g 1,4,6,12	Energia: 162,33 Kcal / 678,54 KJ Feh: 4,92 g Zsír: 6,00 g T.Zs: 1,88 g Sz.h: 21,85 g Cuk: 1,28 g Só: 0,90 g 1,3,7,10,(12)	Energia: 194,15 Kcal / 811,55 KJ Feh: 5,76 g Zsír: 9,54 g T.Zs: 3,74 g Sz.h: 21,03 g Cuk: 0,00 g Só: 0,91 g 1,7	Energia: 181,35 Kcal / 758,04 KJ Feh: 6,41 g Zsír: 6,38 g T.Zs: 1,76 g Sz.h: 24,28 g Cuk: 2,78 g Só: 1,41 g 1	Energia: 142,20 Kcal / 594,40 KJ Feh: 4,91 g Zsír: 3,47 g T.Zs: 1,05 g Sz.h: 22,68 g Cuk: 0,00 g Só: 1,03 g 1,3,7,10,12

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 |