

Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04. (00151) Tejmentes (1-3 év)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
R E G G E L I	Zabital, Gyümölcsstea(12), Ráma margarin, Zsemle(1)	Zabital, Gyümölcsstea(12), Zala felvágott, Ráma margarin, Korpás kenyér(1), Retek	Zabital (tejmentes), Gyümölcsstea(12), Cornexi gabonapehely(6, 1)	Zabital, Gyümölcsstea(12), Csirkemell sonka, Ráma margarin, Fehérkenyér(1), Zöldpaprika	Karamellás rizsital, Gyümölcsstea(12), Ráma margarin, Zsemle(1)
	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: 249,25 Kcal / 1 041,87 KJ Feh: 6,53 g Zsír: 9,41 g T.Zs: 2,49 g Sz.h: 34,39 g Cuk: 5,99 g Só: 0,99 g 1,12	Energia: 198,67 Kcal / 830,44 KJ Feh: 3,44 g Zsír: 2,52 g T.Zs: 0,36 g Sz.h: 40,27 g Cuk: 16,99 g Só: 0,24 g 1,6,12,(5),(7),(8),(11)	Energia: 239,76 Kcal / 1 002,20 KJ Feh: 6,31 g Zsír: 8,90 g T.Zs: 2,14 g Sz.h: 33,05 g Cuk: 7,27 g Só: 0,64 g 1,12	Energia: 222,63 Kcal / 930,59 KJ Feh: Zsír: 7,07 g T.Zs: 1,75 g Sz.h: Cuk: 16,14 g Só: 0,55 g 1,12
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 sültve(1), Sárgarépa főzelék (tejmentes)(1)	Sült csirkemell fokhagymamártásban(tm)(1), Rizi-bizi	Sertés fasírt (tejmentes)(3,1,12), Paradicsomos káposzta(1)	Májgaluska leves (3,9,1), Meggyes pite (házi)(3,1)	Tarhonyás hús pulykahúsból (durum)(1,12), Csemege uborka(10)
	Energia: 395,69 Kcal / 1 653,98 KJ Feh: 12,92 g Zsír: 15,82 g T.Zs: 2,04 g Sz.h: 49,50 g Cuk: 6,46 g Só: 1,59 g 1,(3),(6),(7),(9),(10),(11)	Energia: 394,41 Kcal / 1 648,63 KJ Feh: 21,05 g Zsír: 9,07 g T.Zs: 1,15 g Sz.h: 56,81 g Cuk: 2,12 g Só: 2,40 g 1,12	Energia: 355,49 Kcal / 1 485,95 KJ Feh: 16,27 g Zsír: 13,67 g T.Zs: 2,50 g Sz.h: 40,99 g Cuk: 7,47 g Só: 2,59 g 1,3,12	Energia: 403,20 Kcal / 1 685,38 KJ Feh: 13,83 g Zsír: 15,14 g T.Zs: 3,35 g Sz.h: 51,41 g Cuk: 10,36 g Só: 1,54 g 1,3,9	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 (tej-tejmentes)(, Fehérkenyér(1), Paradicsom	Zala felvágott, Ráma margarin, Rozsos kenyér(1), Kígyóuborka	Pulykamellsonka, Ráma margarin, Félbarna kenyér(1), Céklasaláta	Csicserikrém (tejmentes))(10,12), 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: 168,19 Kcal / 703,03 KJ Feh: 5,29 g Zsír: 6,58 g T.Zs: 1,65 g Sz.h: 21,53 g Cuk: 1,28 g Só: 0,91 g 1,3,10,(12)	Energia: 181,24 Kcal / 757,58 KJ Feh: 5,95 g Zsír: 8,29 g T.Zs: 2,34 g Sz.h: 20,53 g Cuk: 0,00 g Só: 0,77 g 1	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: 142,86 Kcal / 597,15 KJ Feh: 4,78 g Zsír: 3,70 g T.Zs: 0,50 g Sz.h: 22,55 g Cuk: 0,00 g Só: 1,02 g 1,10,12

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 |

Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04. (00011) Tojásmentes 1-3

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
R E G G E L I	Forralt tej(7), Gyümölcsstea(12), Ráma margarin, Zsemle(1)	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), Ráma margarin, Zsemle(1)
	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: 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: 229,02 Kcal / 957,30 KJ Feh: Zsír: 9,53 g T.Zs: 3,70 g Sz.h: Cuk: 7,99 g Só: 0,56 g 1,7,12
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 sütve(1), Sárgarépa főzelék (1,7)	Sült csirkemell sajt mártásban(1,7,12), Rizi-bizi	Sertés fasírt (tej-tojásmentes)(1,12), Paradicsomos káposzta(1)	Csirkeragu leves cs.májjal(9), Meggyes pite (házi)(1)	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: 370,91 Kcal / 1 550,40 KJ Feh: 17,89 g Zsír: 13,96 g T.Zs: 2,65 g Sz.h: 42,62 g Cuk: 7,56 g Só: 2,50 g 1,12	Energia: 334,23 Kcal / 1 397,08 KJ Feh: 14,05 g Zsír: 11,44 g T.Zs: 2,58 g Sz.h: 42,47 g Cuk: 10,45 g Só: 1,18 g 1,9	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)	Pulykahúskrém (tojásmentes)(10,7,12), Fehérkenyér(1), Paradicsom	Kockasajt (Medve)(7), Ráma margarin, Rozsos kenyér(1), Kígyóuborka	Pulykamellsonka, Ráma margarin, Félbarna kenyér(1), Céklasaláta	Csicserikrém (tojásmentes)(10,12), 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: 182,39 Kcal / 762,39 KJ Feh: 6,86 g Zsír: 7,39 g T.Zs: 1,90 g Sz.h: 21,68 g Cuk: 1,28 g Só: 0,48 g 1,7,10,12	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: 142,86 Kcal / 597,15 KJ Feh: 4,78 g Zsír: 3,70 g T.Zs: 0,50 g Sz.h: 22,55 g Cuk: 0,00 g Só: 1,02 g 1,10,12

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: Csillagfűrt | 15: Mesterséges édesítőszer |
| 2: Rákfélék | 4: Halak | 6: Szójabab | 8: Diófélék, mogyorók | 10: Mustár | 12: Kéndioxid, szulfid | 14: Puhatestűek | 16: Édesgyökér |