

Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16. (00011) Tojásmentes 1-3															
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
REGELI	Forralt tej[7], Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Zsemle[1]			Forralt tej[7], Gyümölcsstea[12], Kockasajt (Medve)[7], Ráma margarin, Korpás zsemle[1], Kígyóuborka			Forralt tej[7], Gyümölcsstea[12], Borjúmájás[6,7], Korpás kenyér[1], Retek			Gyümölcsstea[12], Trappista sajt[7], Ráma margarin, Rozsos kenyér[1], Kígyóuborka			Tejeskávé[1,7], Gyümölcsstea[12], Margarinos s. baracklekvár(12), Zsemle[1]		
	Energia: 314,27 Kcal / 1 313,65 KJ			Energia: 277,78 Kcal / 1 161,12 KJ			Energia: 248,43 Kcal / 1 038,44 KJ			Energia: 231,69 Kcal / 968,46 KJ			Energia: 280,57 Kcal / 1 172,78 KJ		
	Feh: 9,15 g	Zsír: 15,41 g	T.Zs: 5,42 g	Feh: 10,14 g	Zsír: 14,83 g	T.Zs: 5,90 g	Feh: 11,77 g	Zsír: 8,79 g	T.Zs: 4,27 g	Feh: 9,82 g	Zsír: 11,97 g	T.Zs: 5,21 g	Feh:	Zsír: 6,79 g	T.Zs: 3,02 g
Sz.h: 32,20 g	Cuk: 0,00 g	Só: 0,96 g	Sz.h: 27,51 g	Cuk: 0,00 g	Só: 0,96 g	Sz.h: 30,32 g	Cuk: 0,00 g	Só: 1,28 g	Sz.h: 20,84 g	Cuk: 0,00 g	Só: 1,05 g	Sz.h:	Cuk: 11,51 g	Só: 0,83 g	
	1,7,12			1,7,12			1,6,7,12			1,7,12			1,7,12		
TIZÓRAI	Alma			Alma, Banán			Alma, Körte			Alma, Banán			Alma, Narancs		
	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ			Energia: 59,59 Kcal / 249,09 KJ			Energia: 36,77 Kcal / 153,70 KJ			Energia: 59,59 Kcal / 249,09 KJ			Energia: 33,29 Kcal / 139,15 KJ		
	Feh: 0,32 g	Zsír: 0,32 g	T.Zs: 0,00 g	Feh: 0,72 g	Zsír: 0,24 g	T.Zs: 0,00 g	Feh: 0,36 g	Zsír: 0,33 g	T.Zs: 0,00 g	Feh: 0,72 g	Zsír: 0,24 g	T.Zs: 0,00 g	Feh: 0,42 g	Zsír: 0,30 g	T.Zs: 0,00 g
Sz.h: 5,60 g	Cuk: 0,00 g	Só: 0,01 g	Sz.h: 13,18 g	Cuk: 0,00 g	Só: 0,03 g	Sz.h: 7,80 g	Cuk: 0,00 g	Só: 0,01 g	Sz.h: 13,18 g	Cuk: 0,00 g	Só: 0,03 g	Sz.h: 6,75 g	Cuk: 0,00 g	Só: 0,01 g	
EBÉD	Sült pulykamedalion[12,(1,3,6,7,10,11)], Főtt burgonya, Sóskamártás[1,7]			Pulykafasírt (tojásmentes)[1,12], Karfiolfőzelék[1,7,12]			Csirkepaprikás[1,7,12], Tészta köret (durum)[1,(3)]			Zöldborsós pulykaragu leves[9], Köleskása ananással[7], Fahéjas porcukor			Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Sült sertéscomb[12]		
	Energia: 390,75 Kcal / 1 633,34 KJ			Energia: 352,36 Kcal / 1 472,86 KJ			Energia: 361,09 Kcal / 1 509,36 KJ			Energia: 425,70 Kcal / 1 779,43 KJ			Energia: 321,16 Kcal / 1 342,45 KJ		
	Feh: 18,04 g	Zsír: 15,94 g	T.Zs: 5,47 g	Feh: 17,85 g	Zsír: 18,99 g	T.Zs: 5,04 g	Feh: 20,02 g	Zsír: 9,23 g	T.Zs: 2,67 g	Feh: 21,96 g	Zsír: 11,43 g	T.Zs: 2,99 g	Feh: 15,76 g	Zsír: 9,31 g	T.Zs: 2,05 g
Sz.h: 42,46 g	Cuk: 6,10 g	Só: 2,08 g	Sz.h: 27,16 g	Cuk: 0,59 g	Só: 2,13 g	Sz.h: 49,09 g	Cuk: 0,01 g	Só: 1,74 g	Sz.h: 58,12 g	Cuk: 19,03 g	Só: 1,57 g	Sz.h: 42,77 g	Cuk: 8,00 g	Só: 2,08 g	
	1,7,12,(3),(6),(10),(11)			1,7,12			1,7,12,(3)			7,9			1,12		
USONNA	Húskrém (zölds, tej-toj-mentes)[10,12], Félbarna kenyér[1], Paradicsom			Ínyenc sertéssonka, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Céklasaláta			Gyümölcs joghurt (poharas)[7], Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]			Brokkolis vajkrém[7,12], Fehérkenyér[1], Paradicsom			Csirkemell sonka, Ráma margarin, Kápia paprika, Félbarna kenyér[1]		
	Energia: 191,34 Kcal / 799,80 KJ			Energia: 189,55 Kcal / 792,32 KJ			Energia: 170,30 Kcal / 711,85 KJ			Energia: 154,17 Kcal / 644,43 KJ			Energia: 173,71 Kcal / 726,11 KJ		
	Feh: 8,54 g	Zsír: 7,24 g	T.Zs: 1,36 g	Feh: 6,10 g	Zsír: 8,04 g	T.Zs: 2,19 g	Feh: 6,37 g	Zsír: 3,69 g	T.Zs: 2,02 g	Feh: 3,89 g	Zsír: 5,89 g	T.Zs: 2,46 g	Feh: 6,18 g	Zsír: 6,40 g	T.Zs: 1,76 g
Sz.h: 22,79 g	Cuk: 0,00 g	Só: 1,29 g	Sz.h: 22,67 g	Cuk: 4,06 g	Só: 1,00 g	Sz.h: 27,68 g	Cuk: 25,41 g	Só: 0,29 g	Sz.h: 20,99 g	Cuk: 1,28 g	Só: 0,36 g	Sz.h: 22,66 g	Cuk: 0,00 g	Só: 1,14 g	
	1,10,12			1			1,7,12,(3),(5),(6),(8)			1,7,12			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: Csillagfűrt
- 15: Mesterséges édesítőszer
- 2: Rákfélék
- 4: Halak
- 6: Szójabab
- 8: Diófélék, mogyorók
- 10: Mustár
- 12: Kéndioxid, szulfít
- 14: Puhatestűek
- 16: Édesgyökér

Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16. (00151) Tejmentes (1-3 év)															
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
R E G E L I	Zabital, Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Zsemle[1]			Zabital, Gyümölcsstea[12], Csirkemell sonka, Ráma margarin, Korpás zsemle[1], Kígyóuborka			Zabital, Gyümölcsstea[12], Pulykamellsonka, Ráma margarin, Korpás kenyér[1], Retek			Zabital, Gyümölcsstea[12], Zala felvágott, Ráma margarin, Rozsos kenyér[1], Kígyóuborka			Tejeskávé rizsitalból[1], Gyümölcsstea[12], Zsemle[1], Margarinos s. baracklekvár(12)		
	Energia: 286,51 Kcal / 1 197,61 KJ			Energia: 225,28 Kcal / 941,67 KJ			Energia: 237,42 Kcal / 992,42 KJ			Energia: 243,15 Kcal / 1 016,37 KJ			Energia: 287,61 Kcal / 1 202,21 KJ		
	Feh: 4,59 g	Zsír: 12,64 g	T.Zs: 3,32 g	Feh: 6,12 g	Zsír: 9,20 g	T.Zs: 1,81 g	Feh: 6,88 g	Zsír: 7,80 g	T.Zs: 1,90 g	Feh: 6,38 g	Zsír: 9,58 g	T.Zs: 2,47 g	Feh:	Zsír: 4,65 g	T.Zs: 1,09 g
Sz.h: 36,09 g	Cuk: 5,99 g	Só: 0,79 g	Sz.h: 31,20 g	Cuk: 5,99 g	Só: 0,70 g	Sz.h: 34,69 g	Cuk: 5,99 g	Só: 1,04 g	Sz.h: 32,54 g	Cuk: 5,99 g	Só: 0,76 g	Sz.h:	Cuk: 20,30 g	Só: 0,86 g	
	1,12			1,12			1,12			1,12			1,12		
T Í Z Ó R A I	Alma			Alma, Banán			Alma, Körte			Alma, Banán			Alma, Narancs		
	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ			Energia: 59,59 Kcal / 249,09 KJ			Energia: 36,77 Kcal / 153,70 KJ			Energia: 59,59 Kcal / 249,09 KJ			Energia: 33,29 Kcal / 139,15 KJ		
	Feh: 0,32 g	Zsír: 0,32 g	T.Zs: 0,00 g	Feh: 0,72 g	Zsír: 0,24 g	T.Zs: 0,00 g	Feh: 0,36 g	Zsír: 0,33 g	T.Zs: 0,00 g	Feh: 0,72 g	Zsír: 0,24 g	T.Zs: 0,00 g	Feh: 0,42 g	Zsír: 0,30 g	T.Zs: 0,00 g
Sz.h: 5,60 g	Cuk: 0,00 g	Só: 0,01 g	Sz.h: 13,18 g	Cuk: 0,00 g	Só: 0,03 g	Sz.h: 7,80 g	Cuk: 0,00 g	Só: 0,01 g	Sz.h: 13,18 g	Cuk: 0,00 g	Só: 0,03 g	Sz.h: 6,75 g	Cuk: 0,00 g	Só: 0,01 g	
E B É D	Sóskamártás (tejmentes)[1], Főtt tojás [3], Főtt burgonya			Pulykafasírt (tejmentes)[1,3,12], Karfiolfőzelék (tejmentes)[1,12]			Csirkepaprikás (tejmentes)[1,12], Tészta köret (tojásos)[1,3]			Zöldborsós pulykaragu leves[9], Köleskása-ananászos (tejmentes), Fahéjas porcukor			Sült sertéscomb[12], Paradicsomos burgonyafőzelék[1]		
	Energia: 306,33 Kcal / 1 280,46 KJ			Energia: 310,87 Kcal / 1 299,44 KJ			Energia: 416,76 Kcal / 1 742,06 KJ			Energia: 433,13 Kcal / 1 810,48 KJ			Energia: 321,16 Kcal / 1 342,45 KJ		
	Feh: 8,51 g	Zsír: 8,41 g	T.Zs: 1,32 g	Feh: 17,71 g	Zsír: 12,37 g	T.Zs: 2,56 g	Feh: 23,73 g	Zsír: 11,54 g	T.Zs: 1,55 g	Feh: 20,05 g	Zsír: 10,52 g	T.Zs: 2,07 g	Feh: 15,76 g	Zsír: 9,31 g	T.Zs: 2,05 g
Sz.h: 47,89 g	Cuk: 11,27 g	Só: 1,47 g	Sz.h: 31,88 g	Cuk: 1,61 g	Só: 2,12 g	Sz.h: 54,01 g	Cuk: 2,05 g	Só: 2,21 g	Sz.h: 63,96 g	Cuk: 22,13 g	Só: 1,59 g	Sz.h: 42,77 g	Cuk: 8,00 g	Só: 2,08 g	
	1,3			1,3,12			1,3,12			9			1,12		
U Z S O N N A	Húskrém (zölds, tej-toj-mentes)[10,12], Félbarna kenyér[1], Paradicsom			Ínyenc sertéssonka, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Céklasaláta			Gyümölcsspuding (tejmentes), Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]			Pulykahúskrém (tejmentes)[10,12], Fehérkenyér[1], Paradicsom			Csirkemell sonka, Ráma margarin, Kápia paprika, Félbarna kenyér[1]		
	Energia: 191,34 Kcal / 799,80 KJ			Energia: 189,55 Kcal / 792,32 KJ			Energia: 229,37 Kcal / 958,77 KJ			Energia: 199,55 Kcal / 834,12 KJ			Energia: 173,71 Kcal / 726,11 KJ		
	Feh: 8,54 g	Zsír: 7,24 g	T.Zs: 1,36 g	Feh: 6,10 g	Zsír: 8,04 g	T.Zs: 2,19 g	Feh: 2,24 g	Zsír: 2,35 g	T.Zs: 0,46 g	Feh: 6,81 g	Zsír: 9,30 g	T.Zs: 2,07 g	Feh: 6,18 g	Zsír: 6,40 g	T.Zs: 1,76 g
Sz.h: 22,79 g	Cuk: 0,00 g	Só: 1,29 g	Sz.h: 22,67 g	Cuk: 4,06 g	Só: 1,00 g	Sz.h: 49,32 g	Cuk: 15,75 g	Só: 0,17 g	Sz.h: 21,72 g	Cuk: 1,28 g	Só: 0,53 g	Sz.h: 22,66 g	Cuk: 0,00 g	Só: 1,14 g	
	1,10,12			1			1,12,(3),(5),(6),(7),(8)			1,10,12			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: Csillagfű
- 15: Mesterséges édesítőszer
- 2: Rákfélék
- 4: Halak
- 6: Szójabab
- 8: Diófélék, mogyorók
- 10: Mustár
- 12: Kéndioxid, szulfid
- 14: Puhatestűek
- 16: Édesgyökér