

Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16. (00480) Gyermekek normál (1-3 év)															
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
REGGELI	Forralt tej[7], Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Kuglóf[1,3,7]			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], Molnárka[1,3,7], Vaj [7]		
	Energia: 283,20 Kcal / 1 183,78 Kj Feh: 9,15 g Zsír: 13,28 g T.Zs: 5,46 g Sz.h: 31,38 g Cuk: 4,65 g Só: 0,27 g 1,3,7,12			Energia: 277,78 Kcal / 1 161,12 Kj Feh: 10,14 g Zsír: 14,83 g T.Zs: 5,90 g Sz.h: 27,51 g Cuk: 0,00 g Só: 0,96 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: 231,69 Kcal / 968,46 Kj Feh: 9,82 g Zsír: 11,97 g T.Zs: 5,21 g Sz.h: 20,84 g Cuk: 0,00 g Só: 1,05 g 1,7,12			Energia: 267,43 Kcal / 1 117,86 Kj Feh: Zsír: 12,89 g T.Zs: 6,25 g Sz.h: Cuk: 8,07 g Só: 0,46 g 1,3,7,12		
TÍZÓRAI	Alma			Alma, Banán			Alma, Körte			Alma, Banán			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: 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: 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: 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		
EBÉD	Főtt tojás [3], Főtt burgonya, Sóska mártás[1,7]			Pulykafasírt[1,3,12], Karfiolfőzelék[1,7,12]			Csirkepaprikás[1,7,12], Tészta köret (tojásos)[1,3]			Zöldborsós pulykaragu leves[9], Köleskása ananással[7], Fahéjas porcukor			Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Sült sertéscomb[12]		
	Energia: 318,41 Kcal / 1 330,95 Kj Feh: 10,38 g Zsír: 11,68 g T.Zs: 4,30 g Sz.h: 41,65 g Cuk: 5,99 g Só: 1,46 g 1,3,7			Energia: 331,44 Kcal / 1 385,42 Kj Feh: 15,42 g Zsír: 18,22 g T.Zs: 4,74 g Sz.h: 26,14 g Cuk: 0,53 g Só: 2,11 g 1,3,7,12			Energia: 402,36 Kcal / 1 681,86 Kj Feh: 21,52 g Zsír: 13,15 g T.Zs: 3,29 g Sz.h: 49,03 g Cuk: 0,01 g Só: 2,05 g 1,3,7,12			Energia: 425,70 Kcal / 1 779,43 Kj Feh: 21,96 g Zsír: 11,43 g T.Zs: 2,99 g Sz.h: 58,12 g Cuk: 19,03 g Só: 1,57 g 7,9			Energia: 321,16 Kcal / 1 342,45 Kj Feh: 15,76 g Zsír: 9,31 g T.Zs: 2,05 g Sz.h: 42,77 g Cuk: 8,00 g Só: 2,08 g 1,12		
UZSONNA	Csirkehúskrém (zöldséges)[1,3,7,10,12], Félbarna kenyér[1], Paradicsom			Ínyenc sertéssonka, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Cékla saláta			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: 176,59 Kcal / 738,15 Kj Feh: 8,15 g Zsír: 5,74 g T.Zs: 1,36 g Sz.h: 22,94 g Cuk: 0,00 g Só: 1,20 g 1,3,7,10,12			Energia: 189,55 Kcal / 792,32 Kj Feh: 6,10 g Zsír: 8,04 g T.Zs: 2,19 g Sz.h: 22,67 g Cuk: 4,06 g Só: 1,00 g 1			Energia: 170,30 Kcal / 711,85 Kj Feh: 6,37 g Zsír: 3,69 g T.Zs: 2,02 g Sz.h: 27,68 g Cuk: 25,41 g Só: 0,29 g 1,7,12,(3),(5),(6),(8)			Energia: 154,17 Kcal / 644,43 Kj Feh: 3,89 g Zsír: 5,89 g T.Zs: 2,46 g Sz.h: 20,99 g Cuk: 1,28 g Só: 0,36 g 1,7,12			Energia: 173,71 Kcal / 726,11 Kj Feh: 6,18 g Zsír: 6,40 g T.Zs: 1,76 g Sz.h: 22,66 g Cuk: 0,00 g Só: 1,14 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: Csillagfű

15: Mesterséges édesítőszer
- 2: Rákfélék

4: Halak

6: Szójabab

8: Diófélék, mogyorók

10: Mustár

12: Kéndioxid, szulfid

14: Puhatestűek

16: Édesgyökér