

Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23. (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], Kockasajt (Medve)[7], Ráma margarin, Korpás zsemle[1], Kígyóuborka			Karamellás tej[7], Gyümölcsstea[12], Vaj [7], Kifli[1]			Forralt tej[7], Gyümölcsstea[12], Zala felvágott, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Retek			Forralt tej[7], Gyümölcsstea[12], Margarinos s. baracklekvár(12), Félbarna kenyér[1]		
	Energia: 263,43 Kcal / 1 101,14 Kj Feh: 9,14 g Zsír: 9,81 g T.Zs: 3,90 g Sz.h: 32,17 g Cuk: 0,00 g Só: 0,88 g 1,7,12				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: 251,85 Kcal / 1 052,73 Kj Feh: 7,36 g Zsír: 10,33 g T.Zs: 5,22 g Sz.h: 31,44 g Cuk: 7,99 g Só: 0,34 g 1,7,12			Energia: 275,21 Kcal / 1 150,38 Kj Feh: 10,20 g Zsír: 13,07 g T.Zs: 4,78 g Sz.h: 28,72 g Cuk: 1,28 g Só: 0,74 g 1,7,12			Energia: 238,85 Kcal / 998,39 Kj Feh: Zsír: 7,41 g T.Zs: 3,16 g Sz.h: Cuk: 4,52 g Só: 1,01 g 1,7,12		
	T I Z Ó R A I	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: 47,37 Kcal / 198,01 Kj Feh: 0,44 g Zsír: 0,39 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 10,20 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			
Kockázott mozzarella sajt[7,(1)], Sárgarépa főzelék [1,7]				Lecsós sertésragu [1,12], Párolt bulgur[1]			Pulykafasírt cs.májjal (tojásmentes)[1,1, Brokkolí főzlék[1,7]			Sült pulykamedalion[12,(1,3,6,7,10,11)], Burgonyafőzelék[1,7]			Tejszínes csirkemell, cs.májjal[1,7,12], Rizi-bizi			
E B É D	Energia: 300,66 Kcal / 1 256,76 Kj Feh: 10,15 g Zsír: 16,38 g T.Zs: 6,80 g Sz.h: 27,59 g Cuk: 5,02 g Só: 1,17 g 1,7				Energia: 360,29 Kcal / 1 506,01 Kj Feh: 15,88 g Zsír: 13,51 g T.Zs: 3,14 g Sz.h: 46,22 g Cuk: 4,00 g Só: 2,05 g 1,12			Energia: 284,24 Kcal / 1 188,12 Kj Feh: 17,10 g Zsír: 12,97 g T.Zs: 3,49 g Sz.h: 24,54 g Cuk: 0,53 g Só: 2,14 g 1,7,12			Energia: 336,89 Kcal / 1 408,20 Kj Feh: 15,68 g Zsír: 15,24 g T.Zs: 4,55 g Sz.h: 33,50 g Cuk: 0,12 g Só: 2,21 g 1,7,12,(3),(6),(10),(11)			Energia: 383,69 Kcal / 1 603,82 Kj Feh: 17,15 g Zsír: 11,36 g T.Zs: 3,48 g Sz.h: 52,92 g Cuk: 0,07 g Só: 2,07 g 1,7,12		
	U Z S O N N A	Pizzakrém, tonhalas (tej,toj,szój me)[4,, Félbarna kenyér[1]				Snidlinges túró [7,(1)], Kápia paprika, Fehérkenyér[1]			Sertés párizsi, Ráma margarin, Korpás kenyér[1], Céklasaláta			Edami sajt[7,(1)], Ráma margarin, Rozsos kenyér[1], Kígyóuborka			Pulykamellsonka, Ráma margarin, Kukoricás kenyér[1], Paradicsom	
		Energia: 151,13 Kcal / 631,72 Kj Feh: 5,98 g Zsír: 3,48 g T.Zs: 0,50 g Sz.h: 23,69 g Cuk: 1,90 g Só: 1,16 g 1,4,12				Energia: 144,29 Kcal / 603,13 Kj Feh: 6,20 g Zsír: 3,43 g T.Zs: 1,35 g Sz.h: 21,79 g Cuk: 1,28 g Só: 0,49 g 1,7			Energia: 195,79 Kcal / 818,40 Kj Feh: 5,75 g Zsír: 8,20 g T.Zs: 2,43 g Sz.h: 24,43 g Cuk: 2,78 g Só: 1,29 g 1			Energia: 226,69 Kcal / 947,56 Kj Feh: 9,50 g Zsír: 11,66 g T.Zs: 5,02 g Sz.h: 20,67 g Cuk: 0,00 g Só: 0,96 g 1,7			Energia: 167,28 Kcal / 699,23 Kj Feh: 5,47 g Zsír: 6,40 g T.Zs: 1,79 g Sz.h: 21,22 g Cuk: 1,20 g Só: 0,81 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: Csillagfűrt
- 15: Mesterséges édesítőszer
- 2: Rákfélék
- 4: Halak
- 6: Szójabab
- 8: Diófélék, mogyorók
- 10: Mustár
- 12: Kéndioxid, szulfít
- 14: Puhatestűek
- 16: Édesgyökér

Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23. (00151) Tejmentes (1-3 év)															
	Hétfő				Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek	
REGELI	Zabital, Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Zsemle[1]				Zabital, Gyümölcsstea[12], Gépsonka, Ráma margarin, Korpás zsemle[1], Kígyóborka			Karamellás rizsital, Gyümölcsstea[12], Kifli[1], Ráma margarin			Zabital, Gyümölcsstea[12], Főtt tojás [3], Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Retek			Zabital, Gyümölcsstea[12], Margarinos s. baracklekvár(12), Félbarna kenyér[1]	
	Energia: 235,67 Kcal / 985,10 KJ				Energia: 230,82 Kcal / 964,83 KJ			Energia: 238,13 Kcal / 995,38 KJ			Energia: 257,33 Kcal / 1 075,64 KJ			Energia: 211,09 Kcal / 882,36 KJ	
	Feh: 4,58 g Zsír: 7,04 g T.Zs: 1,80 g				Feh: 6,79 g Zsír: 9,71 g T.Zs: 1,99 g			Feh: 3,01 g Zsír: 7,07 g T.Zs: 1,70 g			Feh: 6,78 g Zsír: 10,90 g T.Zs: 2,65 g			Feh: Zsír: 4,64 g T.Zs: 1,06 g	
Sz.h: 36,06 g Cuk: 5,99 g Só: 0,71 g				Sz.h: 30,75 g Cuk: 5,99 g Só: 0,57 g			Sz.h: 39,77 g Cuk: 16,14 g Só: 0,41 g			Sz.h: 32,55 g Cuk: 7,27 g Só: 0,44 g			Sz.h: Cuk: 10,51 g Só: 0,84 g		
1,12				1,12			1,12			1,3,12			1,12		
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: 47,37 Kcal / 198,01 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: 0,44 g Zsír: 0,39 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: 10,20 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)], Sárgarépa főzelék (tejmentes)[1]				Lecsós sertésragu [1,12], Párolt bulgur[1]			Pulykafasírt cs.májjal[1,3,12], Brokkolí főzlék (tejmentes)[1]			Burgonyafőzelék (tejmentes)[1], Sült pulykamedalion[12,(1,3,6,7,10,11)]			Fokhagymás csirkemell, cs.májjal (tejmen, Rizi-bizi)	
	Energia: 300,25 Kcal / 1 255,05 KJ				Energia: 360,29 Kcal / 1 506,01 KJ			Energia: 323,08 Kcal / 1 350,47 KJ			Energia: 341,86 Kcal / 1 428,97 KJ			Energia: 368,81 Kcal / 1 541,63 KJ	
	Feh: 14,28 g Zsír: 12,32 g T.Zs: 2,51 g				Feh: 15,88 g Zsír: 13,51 g T.Zs: 3,14 g			Feh: 19,66 g Zsír: 13,98 g T.Zs: 2,71 g			Feh: 15,64 g Zsír: 12,25 g T.Zs: 2,48 g			Feh: 20,36 g Zsír: 8,08 g T.Zs: 1,17 g	
Sz.h: 32,43 g Cuk: 6,57 g Só: 2,17 g				Sz.h: 46,22 g Cuk: 4,00 g Só: 2,05 g			Sz.h: 29,38 g Cuk: 2,58 g Só: 2,20 g			Sz.h: 41,45 g Cuk: 2,12 g Só: 2,18 g			Sz.h: 53,37 g Cuk: 0,07 g Só: 2,19 g		
1,12,(3),(6),(7),(10),(11)				1,12			1,3,12			1,12,(3),(6),(7),(10),(11)			1,12		
USONNA	Pizzakrém, tonhalas (tej,toj,szój me)[4,, Félbarna kenyér[1]				Pulykahúskrém (tej, toj, szójamentes)[10, Kápia paprika, Fehérkenyér[1]			Sertés párizsi, Ráma margarin, Korpás kenyér[1], Cékla saláta			Pulykamellsonka, Ráma margarin, Rozsos kenyér[1], Kígyóborka			Pulykamellsonka, Ráma margarin, Kukoricás kenyér[1], Paradicsom	
	Energia: 151,13 Kcal / 631,72 KJ				Energia: 201,34 Kcal / 841,60 KJ			Energia: 195,79 Kcal / 818,40 KJ			Energia: 169,41 Kcal / 708,13 KJ			Energia: 167,28 Kcal / 699,23 KJ	
	Feh: 5,98 g Zsír: 3,48 g T.Zs: 0,50 g				Feh: 6,81 g Zsír: 9,32 g T.Zs: 2,07 g			Feh: 5,75 g Zsír: 8,20 g T.Zs: 2,43 g			Feh: 6,30 g Zsír: 6,68 g T.Zs: 1,75 g			Feh: 5,47 g Zsír: 6,40 g T.Zs: 1,79 g	
Sz.h: 23,69 g Cuk: 1,90 g Só: 1,16 g				Sz.h: 22,13 g Cuk: 1,28 g Só: 0,53 g			Sz.h: 24,43 g Cuk: 2,78 g Só: 1,29 g			Sz.h: 20,83 g Cuk: 0,00 g Só: 0,82 g			Sz.h: 21,22 g Cuk: 1,20 g Só: 0,81 g		
1,4,12				1,10,12			1			1			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