

Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30. (00011) Tojásmentes 1-3															
	Hétfő				Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek	
REGELI	Forralt tej[7], Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Zsemle[1]				Forralt tej[7], Gyümölcsstea[12], Kenőmájás[6,(10)], Korpás kenyér[1], Zöldpaprika			Forralt tej[7], Gyümölcsstea[12], Natúr sajtkrém[7,(1)], Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka			Vaníliás tej[1,7], Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea[12], Mozzarella sajt[7,(1)], Ráma margarin, Kukoricás kenyér[1], Kápia paprika	
	Energia: 263,43 Kcal / 1 101,14 Kj				Energia: 255,84 Kcal / 1 069,41 Kj			Energia: 254,15 Kcal / 1 062,35 Kj			Energia: 293,66 Kcal / 1 227,50 Kj			Energia: 218,69 Kcal / 914,12 Kj	
	Feh: 9,14 g Zsír: 9,81 g T.Zs: 3,90 g				Feh: 12,10 g Zsír: 9,38 g T.Zs: 4,51 g			Feh: 10,07 g Zsír: 10,41 g T.Zs: 5,84 g			Feh: 9,00 g Zsír: 9,71 g T.Zs: 3,84 g			Feh: Zsír: 11,09 g T.Zs: 4,16 g	
TIZÓRAI	Sz.h: 32,17 g Cuk: 0,00 g Só: 0,88 g				Sz.h: 30,39 g Cuk: 0,00 g Só: 1,33 g			Sz.h: 29,70 g Cuk: 0,00 g Só: 1,16 g			Sz.h: 40,06 g Cuk: 8,12 g Só: 0,87 g			Sz.h: Cuk: 1,20 g Só: 0,73 g	
	1,7,12				1,6,7,12,(10)			1,7,12			1,7,12			1,7,12	
	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)], Sárgaborsó főzelék[1,12]				Bolognai tészta sert. (tojásmentes)[1,12, Reszelt trappista sajt[7]			Párolt csirkemell, Meggymártás [1,7,12], Párolt köles			Pulykafasírt (tojásmentes)[1,12], Vegyes főzelék (brokkoli, répa, karfiol)			Paprikáskrumpli virslivel[6,12,(1)], Csemege uborka[10]	
	Energia: 399,61 Kcal / 1 670,37 Kj				Energia: 386,03 Kcal / 1 613,61 Kj			Energia: 449,49 Kcal / 1 878,87 Kj			Energia: 379,26 Kcal / 1 585,31 Kj			Energia: 342,23 Kcal / 1 430,52 Kj	
	Feh: 24,28 g Zsír: 16,19 g T.Zs: 3,76 g				Feh: 18,74 g Zsír: 10,85 g T.Zs: 3,50 g			Feh: 20,07 g Zsír: 11,61 g T.Zs: 3,37 g			Feh: 19,93 g Zsír: 16,95 g T.Zs: 4,78 g			Feh: 10,93 g Zsír: 16,15 g T.Zs: 5,02 g	
Sz.h: 38,84 g Cuk: 0,12 g Só: 1,94 g				Sz.h: 52,99 g Cuk: 5,04 g Só: 1,79 g			Sz.h: 64,98 g Cuk: 10,03 g Só: 1,99 g			Sz.h: 36,02 g Cuk: 0,56 g Só: 2,00 g			Sz.h: 37,22 g Cuk: 0,00 g Só: 3,01 g		
1,12,(3),(6),(7),(10),(11)				1,7,12,(3)			1,7,12			1,7,12			6,10,12,(1)		
USONNA	Pulykahúskrém (tojásmentes)[7,10,12], Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka				Gyümölcs joghurt (poharas)[7], Kifli[1]			Zala felvágott, Fehérkenyér[1], Paradicsom, Ráma margarin			Csirkemell sonka, Ráma margarin, Rozsos kenyér[1], Kígyóuborka			Pulykahúskrém (tojásmentes)[7,10,12], Fehérkenyér[1], Paradicsom	
	Energia: 177,01 Kcal / 739,90 Kj				Energia: 180,00 Kcal / 752,40 Kj			Energia: 185,17 Kcal / 774,01 Kj			Energia: 169,41 Kcal / 708,13 Kj			Energia: 182,39 Kcal / 762,39 Kj	
	Feh: 7,50 g Zsír: 6,33 g T.Zs: 1,69 g				Feh: 7,35 g Zsír: 2,60 g T.Zs: 1,70 g			Feh: 5,06 g Zsír: 8,88 g T.Zs: 2,50 g			Feh: 6,30 g Zsír: 6,68 g T.Zs: 1,75 g			Feh: 6,86 g Zsír: 7,39 g T.Zs: 1,90 g	
Sz.h: 22,30 g Cuk: 0,00 g Só: 1,01 g				Sz.h: 31,00 g Cuk: 22,45 g Só: 0,31 g			Sz.h: 20,85 g Cuk: 1,28 g Só: 0,56 g			Sz.h: 20,83 g Cuk: 0,00 g Só: 0,82 g			Sz.h: 21,68 g Cuk: 1,28 g Só: 0,48 g		
1,7,10,12				1,7			1			1			1,7,10,12		

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

Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30. (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], Pulykamellsonka, Korpás kenyér[1], Zöldpaprika			Zabital, Gyümölcsstea[12], Sertés párizsi, Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka			Vaníliás rizsital(1), Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Zsemle[1]			Zabital, Gyümölcsstea[12], Gépsonka, Ráma margarin, Kukoricás kenyér[1], Kápia paprika	
	Energia: 235,67 Kcal / 985,10 KJ				Energia: 188,80 Kcal / 789,18 KJ			Energia: 258,77 Kcal / 1 081,66 KJ			Energia: 283,50 Kcal / 1 185,03 KJ			Energia: 245,26 Kcal / 1 025,19 KJ	
	Feh: 4,58 g Zsír: 7,04 g T.Zs: 1,80 g				Feh: 7,05 g Zsír: 2,26 g T.Zs: 0,38 g			Feh: 6,13 g Zsír: 11,04 g T.Zs: 3,03 g			Feh: 4,60 g Zsír: 7,55 g T.Zs: 1,86 g			Feh: Zsír: 9,12 g T.Zs: 2,36 g	
Sz.h: 36,06 g Cuk: 5,99 g Só: 0,71 g				Sz.h: 34,78 g Cuk: 5,99 g Só: 0,97 g			Sz.h: 33,35 g Cuk: 5,99 g Só: 1,18 g			Sz.h: 46,86 g Cuk: 8,20 g Só: 0,93 g			Sz.h: Cuk: 7,19 g Só: 0,68 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	Sárgaborsó főzelék[1,12], Főtt tojás [3]				Bolognai tészta sertéshús (tejmentes)[1,			Párolt csirkemell , Meggymártás (tejmentes)[1,12], Párolt köles			Pulykafasírt (tejmentes)[1,3,12], Vegyes főzelék (tejmentes)[1,12]			Paprikáskrumpli virslivel[6,12,(1)], Csemege uborka[10]	
	Energia: 327,27 Kcal / 1 367,99 KJ				Energia: 378,94 Kcal / 1 583,97 KJ			Energia: 429,74 Kcal / 1 796,31 KJ			Energia: 346,19 Kcal / 1 447,07 KJ			Energia: 342,23 Kcal / 1 430,52 KJ	
	Feh: 16,62 g Zsír: 11,93 g T.Zs: 2,59 g				Feh: 17,81 g Zsír: 8,98 g T.Zs: 1,86 g			Feh: 18,99 g Zsír: 8,30 g T.Zs: 1,30 g			Feh: 19,31 g Zsír: 11,35 g T.Zs: 2,40 g			Feh: 10,93 g Zsír: 16,15 g T.Zs: 5,02 g	
Sz.h: 38,03 g Cuk: 0,01 g Só: 1,32 g				Sz.h: 56,38 g Cuk: 5,04 g Só: 1,84 g			Sz.h: 68,55 g Cuk: 13,43 g Só: 1,95 g			Sz.h: 40,95 g Cuk: 2,59 g Só: 1,96 g			Sz.h: 37,22 g Cuk: 0,00 g Só: 3,01 g		
1,3,12				1,3,12			1,12			1,3,12			6,10,12,(1)		
U Z S O N N A	Pulykahúskrém (tejmentes)[10,12], Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka				Gyümölcspuding (tejmentes), Kifli[1]			Zala felvágott, Fehérkenyér[1], Paradicsom, Ráma margarin			Csirkemell sonka, Ráma margarin, Rozsos kenyér[1], Kígyóuborka			Tojáskrém, snidlinges (tej-toj. mentes)[, Fehérkenyér[1], Paradicsom	
	Energia: 194,17 Kcal / 811,63 KJ				Energia: 239,07 Kcal / 999,31 KJ			Energia: 185,17 Kcal / 774,01 KJ			Energia: 169,41 Kcal / 708,13 KJ			Energia: 168,19 Kcal / 703,03 KJ	
	Feh: 7,45 g Zsír: 8,24 g T.Zs: 1,86 g				Feh: 3,22 g Zsír: 1,26 g T.Zs: 0,14 g			Feh: 5,06 g Zsír: 8,88 g T.Zs: 2,50 g			Feh: 6,30 g Zsír: 6,68 g T.Zs: 1,75 g			Feh: 5,29 g Zsír: 6,58 g T.Zs: 1,65 g	
Sz.h: 22,34 g Cuk: 0,00 g Só: 1,06 g				Sz.h: 52,64 g Cuk: 12,79 g Só: 0,19 g			Sz.h: 20,85 g Cuk: 1,28 g Só: 0,56 g			Sz.h: 20,83 g Cuk: 0,00 g Só: 0,82 g			Sz.h: 21,53 g Cuk: 1,28 g Só: 0,91 g		
1,10,12				1			1			1			1,3,10,(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, szulfít
- 14: Puhatestűek
- 16: Édesgyökér