

Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30. (00480) Gyermekek normál (1-3 év)															
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
R E G G E L I	Forralt tej[7], Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Kakaós kalács[1,3,7]			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, Vajas patkó[1,3,7]			Gyümölcsstea[12], Mozzarella sajt[7,(1)], Ráma margarin, Kukoricás kenyér[1], Kápia paprika		
	Energia: 303,69 Kcal / 1 269,42 Kj Feh: 9,86 g Zsír: 14,02 g T.Zs: 5,53 g Sz.h: 34,11 g Cuk: 3,05 g Só: 0,67 g 1,3,7,12			Energia: 255,84 Kcal / 1 069,41 Kj Feh: 12,10 g Zsír: 9,38 g T.Zs: 4,51 g Sz.h: 30,39 g Cuk: 0,00 g Só: 1,33 g 1,6,7,12,(10)			Energia: 254,15 Kcal / 1 062,35 Kj Feh: 10,07 g Zsír: 10,41 g T.Zs: 5,84 g Sz.h: 29,70 g Cuk: 0,00 g Só: 1,16 g 1,7,12			Energia: 296,31 Kcal / 1 238,58 Kj Feh: 8,69 g Zsír: 13,01 g T.Zs: 5,10 g Sz.h: 35,72 g Cuk: 9,91 g Só: 0,65 g 1,3,7,12			Energia: 218,69 Kcal / 914,12 Kj Feh: Zsír: 11,09 g T.Zs: 4,16 g Sz.h: Cuk: 1,20 g Só: 0,73 g 1,7,12		
T í 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: 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		
E B É D	Sárgaborsó főzelék[1,12], Főtt tojás [3]			Bolognai tészta sertéshúsból[1,3,12], Reszelt trappista sajt[7]			Párolt csirkemell, Meggymártás [1,7,12], Párolt köles			Pulykafasírt[1,3,12], Vegyes főzelék (brokkoli, répa, karfiol)			Paprikáskrumpli virslivel[6,12,(1)], Csemege uborka[10]		
	Energia: 327,27 Kcal / 1 367,99 Kj Feh: 16,62 g Zsír: 11,93 g T.Zs: 2,59 g Sz.h: 38,03 g Cuk: 0,01 g Só: 1,32 g 1,3,12			Energia: 400,77 Kcal / 1 675,22 Kj Feh: 20,11 g Zsír: 11,90 g T.Zs: 3,79 g Sz.h: 52,94 g Cuk: 5,04 g Só: 2,08 g 1,3,7,12			Energia: 449,49 Kcal / 1 878,87 Kj Feh: 20,07 g Zsír: 11,61 g T.Zs: 3,37 g Sz.h: 64,98 g Cuk: 10,03 g Só: 1,99 g 1,7,12			Energia: 358,34 Kcal / 1 497,86 Kj Feh: 17,50 g Zsír: 16,18 g T.Zs: 4,48 g Sz.h: 35,00 g Cuk: 0,50 g Só: 1,98 g 1,3,7,12			Energia: 342,23 Kcal / 1 430,52 Kj Feh: 10,93 g Zsír: 16,15 g T.Zs: 5,02 g Sz.h: 37,22 g Cuk: 0,00 g Só: 3,01 g 6,10,12,(1)		
U Z S O N N A	Pulykahúskrém (zöldséges)[1,3,7,10,12], 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			Tojáskrém, snidlinges[1,3,7,10,(12)], Fehérkenyér[1], Paradicsom		
	Energia: 183,49 Kcal / 766,99 Kj Feh: 7,52 g Zsír: 7,00 g T.Zs: 1,78 g Sz.h: 22,46 g Cuk: 0,00 g Só: 1,05 g 1,3,7,10,12			Energia: 180,00 Kcal / 752,40 Kj Feh: 7,35 g Zsír: 2,60 g T.Zs: 1,70 g Sz.h: 31,00 g Cuk: 22,45 g Só: 0,31 g 1,7			Energia: 185,17 Kcal / 774,01 Kj Feh: 5,06 g Zsír: 8,88 g T.Zs: 2,50 g Sz.h: 20,85 g Cuk: 1,28 g Só: 0,56 g 1			Energia: 169,41 Kcal / 708,13 Kj Feh: 6,30 g Zsír: 6,68 g T.Zs: 1,75 g Sz.h: 20,83 g Cuk: 0,00 g Só: 0,82 g 1			Energia: 162,33 Kcal / 678,54 Kj Feh: 4,92 g Zsír: 6,00 g T.Zs: 1,88 g Sz.h: 21,85 g Cuk: 1,28 g Só: 0,90 g 1,3,7,10,(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, szulfid 14: Puhatestűek 16: Édesgyökér