

Heti étlap 2025.06.30. - 2025.07.04. (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], Ráma margarin, Főtt tojás [3], Korpás kenyér[1], Kígyóuborka			Kakaó rizsitalból, Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Korpás zsemle[1]			Zabital, Gyümölcsstea[12], Pulykamellsonka, Ráma margarin, Kukoricás kenyér[1], Zöldpaprika			Zabital, Gyümölcsstea[12], Csirkemell sonka, Rozsos kenyér[1], Ráma margarin		
	Energia: 286,51 Kcal / 1 197,61 KJ				Energia: 256,73 Kcal / 1 073,13 KJ			Energia: 263,56 Kcal / 1 101,68 KJ			Energia: 230,65 Kcal / 964,12 KJ			Energia: 230,90 Kcal / 965,16 KJ		
	Feh: 4,59 g Zsír: 12,64 g T.Zs: 3,32 g				Feh: 7,52 g Zsír: 9,86 g T.Zs: 2,40 g			Feh: 4,58 g Zsír: 10,02 g T.Zs: 2,25 g			Feh: 6,07 g Zsír: 7,86 g T.Zs: 1,96 g			Feh: Zsír: 8,10 g T.Zs: 1,93 g		
Sz.h: 36,09 g Cuk: 5,99 g Só: 0,79 g				Sz.h: 34,12 g Cuk: 5,99 g Só: 0,85 g			Sz.h: 40,44 g Cuk: 12,38 g Só: 0,61 g			Sz.h: 33,05 g Cuk: 7,19 g Só: 0,81 g			Sz.h: Cuk: 5,99 g Só: 0,81 g			
1,12				1,3,12			1,12			1,12			1,12			
T I Z Ó R A I	Alma				Alma, Banán			Alma, Sárgabarack			Alma, Körte			Alma, Sárgadinnye		
	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ				Energia: 59,59 Kcal / 249,09 KJ			Energia: 35,72 Kcal / 149,31 KJ			Energia: 36,77 Kcal / 153,70 KJ			Energia: 33,01 Kcal / 137,98 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: 0,51 g Zsír: 0,28 g T.Zs: 0,00 g			Feh: 0,36 g Zsír: 0,33 g T.Zs: 0,00 g			Feh: 0,33 g Zsír: 0,27 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: 7,26 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g			Sz.h: 7,80 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g			Sz.h: 7,05 g Cuk: 0,00 g Só: 0,02 g			
E B É D	Sült pulykamedalion (tej,toj mentes)[12], Zöldborsófőzelék (tejmentes)[1]				Fokhagymás csirkemell, cs.májjal (tejmen, Sárgarépás rizs			Pulykafasírt (tejmentes)[1,3,12], Tökfőzelék (tejmentes)[1,12]			Sült sertéscomb[12], Paradicsomos burgonyafőzelék[1]			Bácskai bulgúros hús (pulyka)[1,12], Céklasaláta		
	Energia: 348,53 Kcal / 1 456,86 KJ				Energia: 344,48 Kcal / 1 439,93 KJ			Energia: 345,40 Kcal / 1 443,77 KJ			Energia: 321,16 Kcal / 1 342,45 KJ			Energia: 328,21 Kcal / 1 371,92 KJ		
	Feh: 21,61 g Zsír: 12,79 g T.Zs: 2,68 g				Feh: 17,46 g Zsír: 7,98 g T.Zs: 1,19 g			Feh: 16,08 g Zsír: 11,15 g T.Zs: 2,39 g			Feh: 15,76 g Zsír: 9,31 g T.Zs: 2,05 g			Feh: 17,14 g Zsír: 10,25 g T.Zs: 2,24 g		
Sz.h: 36,03 g Cuk: 6,64 g Só: 1,76 g				Sz.h: 50,42 g Cuk: 0,07 g Só: 2,34 g			Sz.h: 44,47 g Cuk: 8,58 g Só: 2,09 g			Sz.h: 42,77 g Cuk: 8,00 g Só: 2,08 g			Sz.h: 44,40 g Cuk: 4,19 g Só: 1,69 g			
1,12				1,12			1,3,12			1,12			1,12			
U Z S O N N A	Pizzakrém, pulyka[12,(1)], Félbarna kenyér[1]				Pulykamellsonka, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Paradicsom			Sertés párizsi, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Paradicsom			Gyümölcspuding (tejmentes), Kifli[1]			Pulykahúskrém (tej, toj, szójamentes)[10, Kápia paprika, Fehérkenyér[1]		
	Energia: 159,01 Kcal / 664,66 KJ				Energia: 176,38 Kcal / 737,27 KJ			Energia: 187,60 Kcal / 784,17 KJ			Energia: 315,07 Kcal / 1 316,99 KJ			Energia: 198,26 Kcal / 828,73 KJ		
	Feh: 7,32 g Zsír: 3,76 g T.Zs: 0,81 g				Feh: 5,71 g Zsír: 7,44 g T.Zs: 1,97 g			Feh: 4,93 g Zsír: 9,26 g T.Zs: 2,68 g			Feh: 5,77 g Zsír: 1,26 g T.Zs: 0,14 g			Feh: 6,71 g Zsír: 9,29 g T.Zs: 2,06 g		
Sz.h: 23,80 g Cuk: 1,70 g Só: 1,13 g				Sz.h: 21,22 g Cuk: 1,28 g Só: 0,64 g			Sz.h: 20,69 g Cuk: 1,28 g Só: 0,63 g			Sz.h: 68,44 g Cuk: 12,79 g Só: 0,36 g			Sz.h: 21,52 g Cuk: 1,28 g Só: 0,53 g			
1,12				1			1			1			1,10,12			

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 2025.06.30. - 2025.07.04. (00011) Tojásmentes 1-3															
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
REGGELI	Forralt tej[7], Gyümölcstea[12], Ráma margarin, Zsemle[1]			Forralt tej[7], Gyümölcstea[12], Kígyóuborka, Ráma margarin, Korpás kenyér[1], Pulykamellsonka			Kakaó [7], Gyümölcstea[12], Ráma margarin, Korpás zsemle[1]			Forralt tej[7], Gyümölcstea[12], Pulykamellsonka, Ráma margarin, Kukoricás kenyér[1], Zöldpaprika			Gyümölcstea[12], Trappista sajt[7], Rozsos kenyér[1], Ráma margarin		
	Energia: 314,27 Kcal / 1 313,65 KJ			Energia: 265,82 Kcal / 1 111,13 KJ			Energia: 268,78 Kcal / 1 123,50 KJ			Energia: 258,41 Kcal / 1 080,15 KJ			Energia: 229,34 Kcal / 958,64 KJ		
	Feh: 9,15 g	Zsír: 15,41 g	T.Zs: 5,42 g	Feh: 11,59 g	Zsír: 10,59 g	T.Zs: 4,00 g	Feh: 8,64 g	Zsír: 11,90 g	T.Zs: 3,98 g	Feh: 10,63 g	Zsír: 10,63 g	T.Zs: 4,06 g	Feh:	Zsír: 11,95 g	T.Zs: 5,21 g
Sz.h: 32,20 g	Cuk: 0,00 g	Só: 0,96 g	Sz.h: 30,66 g	Cuk: 0,00 g	Só: 1,23 g	Sz.h: 33,41 g	Cuk: 6,99 g	Só: 0,60 g	Sz.h: 29,16 g	Cuk: 1,20 g	Só: 0,98 g	Sz.h:	Cuk: 0,00 g	Só: 1,04 g	
	1,7,12			1,7,12			1,7,12			1,7,12			1,7,12		
TIZÓRAI	Alma			Alma, Banán			Alma, Sárgabarack			Alma, Körte			Alma, Sárgadinnye		
	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ			Energia: 59,59 Kcal / 249,09 KJ			Energia: 35,72 Kcal / 149,31 KJ			Energia: 36,77 Kcal / 153,70 KJ			Energia: 33,01 Kcal / 137,98 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: 0,51 g	Zsír: 0,28 g	T.Zs: 0,00 g	Feh: 0,36 g	Zsír: 0,33 g	T.Zs: 0,00 g	Feh: 0,33 g	Zsír: 0,27 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: 7,26 g	Cuk: 0,00 g	Só: 0,01 g	Sz.h: 7,80 g	Cuk: 0,00 g	Só: 0,01 g	Sz.h: 7,05 g	Cuk: 0,00 g	Só: 0,02 g	
EBÉD	Kockázott mozzarella sajt[7,(1)], Zöldborsófőzelék[1,7]			Tejszínes csirkemell, cs.májjal[1,7,12], Sárgarépas rizs			Pulykafasírt (tojásmentes)[1,12], Tökfőzelék [1,7,12]			Sült sertéscomb[12], Paradicsomos burgonyafőzelék[1]			Bácskai bulgúros hús (pulyka)[1,12], Céklasaláta		
	Energia: 308,67 Kcal / 1 290,24 KJ			Energia: 359,36 Kcal / 1 502,12 KJ			Energia: 373,98 Kcal / 1 563,24 KJ			Energia: 321,16 Kcal / 1 342,45 KJ			Energia: 328,21 Kcal / 1 371,92 KJ		
	Feh: 16,34 g	Zsír: 12,49 g	T.Zs: 4,48 g	Feh: 14,25 g	Zsír: 11,26 g	T.Zs: 3,50 g	Feh: 16,53 g	Zsír: 17,32 g	T.Zs: 5,06 g	Feh: 15,76 g	Zsír: 9,31 g	T.Zs: 2,05 g	Feh: 17,14 g	Zsír: 10,25 g	T.Zs: 2,24 g
Sz.h: 32,10 g	Cuk: 5,00 g	Só: 1,31 g	Sz.h: 49,97 g	Cuk: 0,07 g	Só: 2,22 g	Sz.h: 37,24 g	Cuk: 5,54 g	Só: 2,05 g	Sz.h: 42,77 g	Cuk: 8,00 g	Só: 2,08 g	Sz.h: 44,40 g	Cuk: 4,19 g	Só: 1,69 g	
	1,7			1,7,12			1,7,12			1,12			1,12		
USONNA	Pizzakrém, pulyka[12,(1)], Félbarna kenyér[1]			Natúr vajkrém[7], Fehérkenyér[1], Paradicsom			Sertés párizsi, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Paradicsom			Gyümölcs joghurt (poharas)[7], Kifli[1]			Snidlinges túró [7,(1)], Kápia paprika, Fehérkenyér[1]		
	Energia: 159,01 Kcal / 664,66 KJ			Energia: 168,15 Kcal / 702,87 KJ			Energia: 187,60 Kcal / 784,17 KJ			Energia: 180,00 Kcal / 752,40 KJ			Energia: 141,21 Kcal / 590,26 KJ		
	Feh: 7,32 g	Zsír: 3,76 g	T.Zs: 0,81 g	Feh: 3,86 g	Zsír: 7,48 g	T.Zs: 3,23 g	Feh: 4,93 g	Zsír: 9,26 g	T.Zs: 2,68 g	Feh: 7,35 g	Zsír: 2,60 g	T.Zs: 1,70 g	Feh: 6,10 g	Zsír: 3,40 g	T.Zs: 1,34 g
Sz.h: 23,80 g	Cuk: 1,70 g	Só: 1,13 g	Sz.h: 20,94 g	Cuk: 1,28 g	Só: 0,28 g	Sz.h: 20,69 g	Cuk: 1,28 g	Só: 0,63 g	Sz.h: 31,00 g	Cuk: 22,45 g	Só: 0,31 g	Sz.h: 21,18 g	Cuk: 1,28 g	Só: 0,49 g	
	1,12			1,7			1			1,7			1,7		

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