

Heti étlap 2025.07.14. - 2025.07.18. (00480) Gyermekek normál (1-3 év)															
	Hétfő				Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek	
REGGELI	Forralt tej[7], Gyümölcstea[12], Foszlós kalács[1,3,7], Ráma margarin				Karamellás tej[7], Gyümölcstea[12], Ráma margarin, Korpás zsemle[1]			Gyümölcstea[12], Mozzarella sajt[7,(1)], Ráma margarin, Kukoricás kenyér[1], Kígyóuborka			Forralt tej[7], Gyümölcstea[12], Sertés párizsi, Ráma margarin, Korpás kenyér[1], Zöldpaprika			Forralt tej[7], Gyümölcstea[12], Margarinos s. baracklevár(12), Félbarna kenyér[1]	
	Energia: 303,68 Kcal / 1 269,38 Kj				Energia: 263,52 Kcal / 1 101,51 Kj			Energia: 208,51 Kcal / 871,57 Kj			Energia: 278,60 Kcal / 1 164,55 Kj			Energia: 238,85 Kcal / 998,39 Kj	
	Feh: 9,85 g Zsír: 14,01 g T.Zs: 5,53 g				Feh: 8,10 g Zsír: 11,33 g T.Zs: 3,65 g			Feh: 7,15 g Zsír: 10,35 g T.Zs: 3,94 g			Feh: 10,85 g Zsír: 12,45 g T.Zs: 4,71 g			Feh: Zsír: 7,41 g T.Zs: 3,16 g	
Sz.h: 34,11 g Cuk: 3,05 g Só: 0,66 g				Sz.h: 33,93 g Cuk: 7,99 g Só: 0,59 g			Sz.h: 20,84 g Cuk: 1,19 g Só: 0,70 g			Sz.h: 30,39 g Cuk: 0,00 g Só: 1,20 g			Sz.h: Cuk: 4,52 g Só: 1,01 g		
1,3,7,12				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: 35,71 Kcal / 149,27 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: 0,27 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: 0,00 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	Főtt tojás [3], Sárgaborsó főzelék[1,12]				Sült pulykamedalion sajtmártásban[1,7,12, Rizi-bizi			Párolt csirkemell, Vegyes gyümölcsmártás[1,7,12], Főtt burgonya			Sertés fasírt[1,3,12,(6,7,10,11)], Vegyes főzelék (brokkoli, répa, karfiol)			Tarhonyás hús pulykahúsból (durum)[1,12,(, Csemege uborka[10]	
	Energia: 327,27 Kcal / 1 367,99 Kj				Energia: 431,61 Kcal / 1 804,13 Kj			Energia: 353,36 Kcal / 1 477,04 Kj			Energia: 345,91 Kcal / 1 445,90 Kj			Energia: 359,97 Kcal / 1 504,67 Kj	
	Feh: 16,62 g Zsír: 11,93 g T.Zs: 2,59 g				Feh: 17,45 g Zsír: 17,29 g T.Zs: 6,27 g			Feh: 18,07 g Zsír: 7,74 g T.Zs: 2,66 g			Feh: 17,65 g Zsír: 14,80 g T.Zs: 4,31 g			Feh: 18,37 g Zsír: 11,00 g T.Zs: 2,57 g	
Sz.h: 38,03 g Cuk: 0,01 g Só: 1,32 g				Sz.h: 51,18 g Cuk: 0,07 g Só: 1,28 g			Sz.h: 51,29 g Cuk: 9,01 g Só: 2,38 g			Sz.h: 35,02 g Cuk: 0,60 g Só: 1,99 g			Sz.h: 46,53 g Cuk: 0,02 g Só: 1,85 g		
1,3,12				1,7,12			1,7,12			1,3,7,12,(6),(10),(11)			1,10,12,(3),(6)		
UZSONNA	Pizzakrém, tonhalas[4,12,(1)], Félbarna kenyér[1]				Csirkemell sonka, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Paradicsom			Natúr vajkrém[7], Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka			Gyümölcs joghurt (poharas)[7], Kifli[1]			Körözött[7,(1)], Fehérkenyér[1], Kápia paprika	
	Energia: 151,13 Kcal / 631,72 Kj				Energia: 176,38 Kcal / 737,27 Kj			Energia: 162,77 Kcal / 680,38 Kj			Energia: 180,00 Kcal / 752,40 Kj			Energia: 151,15 Kcal / 631,81 Kj	
	Feh: 5,98 g Zsír: 3,48 g T.Zs: 0,50 g				Feh: 5,71 g Zsír: 7,44 g T.Zs: 1,97 g			Feh: 4,49 g Zsír: 6,42 g T.Zs: 3,01 g			Feh: 7,35 g Zsír: 2,60 g T.Zs: 1,70 g			Feh: 6,46 g Zsír: 3,92 g T.Zs: 1,58 g	
Sz.h: 23,69 g Cuk: 1,90 g Só: 1,16 g				Sz.h: 21,22 g Cuk: 1,28 g Só: 0,64 g			Sz.h: 21,56 g Cuk: 0,00 g Só: 0,81 g			Sz.h: 31,00 g Cuk: 22,45 g Só: 0,31 g			Sz.h: 22,10 g Cuk: 1,28 g Só: 0,39 g		
1,4,12				1			1,7			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: Csillagfű
- 15: Mesterséges édesítőszer
- 2: Rákfélék
- 4: Halak
- 6: Szójabab
- 8: Diófélék, mogyorók
- 10: Mustár
- 12: Kéndioxid, szulfid
- 14: Puhatestűek
- 16: Édesgyökér